زمانی جەستە

چۆن لەڕێگای ئاماژەکانەوە بیری بەرامبەرەکەت دەخوێنیتەوە



ئالن پیز

وەرگێڕانی: دانا نادر محەمەد

ن .الن پیز

زمانی جەستە

چۆن لەڕێگای ئاماژەکانەوە بیری بەرامبەرەکەت دەخوێنیتەوە

وەرگێڕانی: دانا نادر محەمەد



چاپی یەکەم
٢٠١٢

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ٢٨٨



ناسنامەی کتێب






زمانی جەستە

نوسینی: الن پیز

وەرگێڕانی: دانا نادر محەممەد

بابەت: دەروونی

نەخشەسازی ناوەوە: هەرێم یاسین

دیزاینی بەرگ: فولاد کەولۆسی

نۆبەت و ساڵی چاپ: یەکەم ٢٠١٢

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

تیراژ: ١٠٠٠

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانەگشتییەکان ژمارە سپاردنی: ()ی ساڵی ٢٠١٢ی پێدراوە.



ناونیشان

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێشەکی دانەر:

دانـەرەی ئـەم کتێبـە الـن پیـز بەڕێوەبـەری کـارگێڕی کۆمپانییەیـەکی ڕاوێژکاریـە لەکاروباره کارگێڕیەکاندا بارەگاکەی لـەولاتی (ئوسـتوراليا)یە کتێـب بلاوئەکاتـەوە فـیلم بەرهـەم ئـەهێنێ، ئـەو کاسـێتانەش بەرهـەم ئـەهێنێ کـە دامـەزراوەکان لـەزۆر جێگـای جیهانـدا بـەکاری ئـەهێنن بۆئـەوەی فەرمانبـەرەکانیان ڕابهێـنن لـەبواری شـارەزایی پەیوەندیەکانـدا، هەسـتاوە بەئەنجامـدانی توێژینەوەیـەك کـە سـالانێکی زۆری خایانـدوە، لەچاوپێکەوتن و توێژینەوەوە – لێکۆڵینـەوە – پێش ئـەوەی ئـەم کتێبە – زمانی جەستە، بنوسێت.

بـۆ یەکـەم جـار کـە گـوێم لـە (زمـانی جەسـتەوە) بـوو لەکۆڕێکـدا لەسـاڵی (١٩٧١) بەجۆرێك وروژاندمی کە حەزم زیـاتر بـۆ دروستبوو تـاکو زانیـاری خـۆم لەسـەر ئـەم زمـانی جەستەیە فراوانتربکەم، ئەو کەسەی قسەی بۆ ئەکردین هەنـدێك توێژینـەوی پیـشاندان کـە پرۆفیـسۆر (لای هویـستك) لـەزانکۆی (لویزیانـا) ئەنجامیـدابوو، ئاماژەی بۆ ئەوە دەکرد زۆرێك لەپەیوەندیە مرۆییەکان لەڕێگـەی (جوڵـە – بـاروو
خ – هەڵوێست – هەڵکەوتەی جەستەیی) یـەوە ڕوئـەدەن بەڕێژەیـەك کـە زیـاترە لەهـەر ڕێگایەکی دیکە.

لەو سالانەدا فرۆشیاری (عمولة)–(ئەو بڕە پارەیـەی کـە لـەبری کارێـك وەردەگیرێ) بـووم، بۆیـە بەشـداری زۆرێـك لـەزنجیرە کۆڕەکـان بـووم بەتایبـەت لـەبواری تەکنیکەکانی فرۆشتندا، بـەلام ئـەو کـۆڕو بڕیاربەندانـە هـەرگیز باسـیان لـەڕوکارە ناگوفتەنییـەکان (غـير الـشفهي) نـەکرد یـان ئـەو پێـشکەوتنانەی کـە ڕویانـدابوو لەبارەی چاوپێکەوتنە ڕوبەڕووەکانـدا ئـەو گۆڕانـە هیچیان لەبارەوە نەخستەڕوو، بـەلام کنـەو پـشکنینەکانی خـۆم ئەوەیان ڕوونکـردەوەو بەدیارخـست کـە کـەمێك لەزانیاریـە بەسـودەکان لـەزمانی جەسـتەدا بـوونی خۆیـان دەردەخـەن، سـەرەڕای ئەوەش کە کتێبخانـە گشیەکان و زانکۆکان تۆمارێکیان هەیە پڕیـەتی لەناوی ئەو لێکۆڵینەوەو توێژینەوانەی کە ئەنجامدراون لەم بارەیەوە، بەلام زانیاریـەکانی نـاو

ئەو توێژینەوانە هێڵکاری بابەت و خستنەڕووی گریمانەی پۆلێنکراون لەلایەن کەسانێکەوە کە زانیاریەکی زۆرکەمیان هەیە لەبابەت ئەزموونی کرداری پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، ئەگەر بڵێم هەر نیانە یاخود هەزارن لەو بوارەدا، بەڵام ئەمە مانای ئەوەنییە کە کارەکەیان گرنگ نەبێ، بەڵکو زۆرینەی کارەکانیان گەورەو تەواو تەکنیکن بۆ ئەوی بخرێتە بواری جێبەجێکردنەوە لەلایەن هەر کەسێکەوە کە وەك ویستی ئەم کارەی هەیە.

لەم دانراوەدا پوختەی زۆرێك لەو توێژینەوانە هێنراون کە زانایان ئەنجامیانداوەو باسیان لێوەکردووە لەبواری بابەتەڕەفتاریەکاندا، بەراوردیشکراون بەتوێژینەوەی هاوشێوەی خۆیان کە لەلایەن کەسانێکەوە ئەنجامدراون لەزۆربەی پیشەکان و زانستەکاندا، وەك زانستی کۆمەڵناسی، مرۆڤناسی، زانستی ئاژەڵان، پەروەردە، پزیشکی دەروونی (پزیشکی ئەقڵ) ئامۆژگاری و ڕێنوێنیکردنی خێزانی لەگەڵ دەسەڵاتپێدانی ئازادو پوختەیەکیش لەسەر فرۆشتەنی ...

ئەم کتێبە هەندێك تاقیکاری و چاوپێکەوتن لەخۆئەگرێت کە لەگەڵ هەزاران کەسدا ئەنجامم‌داون ئەوانەی کە دیومن، پێویستیم بۆ پڕکردونەتەوە، ڕامهێناون، ئەوانەشی کە بێشومار خلۆرتەی ڤیدیۆم پێفرۆشتوون لەم پانزەساڵەی ڕابردودا، بەڵام بەهەرحاڵ ئەم کتێبەی من قسەی تەواو کۆتایی نییە لەزمانی جەستە، ئەو شێوازە سیحریە ئاسایەشی نییە کە هەندێك کتێبی ناو کتێبخانەکان لەخۆیان گرتوە، بەڵکو مەبەستی ئەم کتێبە بریتیە لەوەی والەخوێنەربکات تۆزێك بەئاگای بهێنێتەوە لەسەر ئەو ڕۆڵ و ئامـاژە ناگوتەنیانەی کە هەیەتی کە دەشبێت بەرجەستەی بکات، تاکو دەریخات مرۆڤ چۆن لەڕێگەی ئەم ناوەندەوە پەیوەندی لەگەڵ بەرامبەری دروستدەکات.

لەگەڵ ئەوانەشدا پەیوەندی نازارەکی و ناگوفتەی، پرۆسەیەکە زۆر ئاڵۆزو مرۆڤو وشەو تۆنی دەنگ و جوڵەی جەستە لەخۆئەگرێت، ئەم کتێبە خۆی جیائەکاتەوە لەوانی دیکەو دێت هەریەکە لەو گشت ڕەگەزو بەشە بنەڕەتیانەی زمانی جەستەو جوڵە ئەپشکنێ، سەرەڕای ئەوەی کەمێك لەجوڵەکان بەدابڕاوی لەوانی دیکە

ئەنجام ئەدرێن لەگەڵ ئەوەشدا کە دەزانرێ لەیەك کاتدا ئەنجام دەدرێت، ئەمەش وادەکات ویستێ دروستبێ لای ئەنجامدە بۆ ئەوەی زۆر بەئاسان لێی تێنەگەین، یان ئاسانکاریەکی زیاد لەسنورنەبێت بۆ جوڵەکانی.

هەمیشە کەسانێك هەن کە دەستەکانیان هەڵدەگێڕنەوەو خۆیان شپرزەدەکەن، بانگەشەی ئەوە دەکەن کە زمانی جەستە بریتیە لە تەنیا!، یان ئامرازێکی دیکەیە لە زانیاری زانستی ئەتوانی بەکاری بهێنیو بۆ وەبەرهێنانی دەستگرتن بەسەر کەسانی دیکەداو خوێندنەوەی نهێنییەکانیان یان بۆچونەکانیان.

ئەم کتێبە هەوڵیداوە بۆ ئەوەی خوێنەر بەرچاوڕون بکات لەزۆرێك لەبوارەکانی پەیوەندیکردندا لەگەڵ برامرۆڤەکانی دیکەیدا، بەجۆرێك کە زانیاری هەبێ قوڵ لەوان تێبگات ئەنجا لەخۆشی تێبگات، تێگەشتن لەچۆنییەتی نەنجامدانی شتێ ژیان زیاتر ئاسان دەکات، بەڵام نەبوونی زانستو نەزانینو تینەگەشتن ترسو شتانی نابەجێ زیندونەکەنەوە بۆ مرۆڤ وای لێئەکەن بەو جۆرە لێکۆڵینەوەمان ناداتێ کە کاتێك ڕاوی دەکەینو وەك یادگاری ڕاوشکار لای خۆمان هەڵیان دەگرین.

بەهەمان ڕێگەش وەرگرتنی زانیاریو شارەزایی لەبواری پەیوەندی نازارەکیدا وامان لێئەکات چاوپێکەوتن لەگەڵ هەرکەسێکدا ببێتە ئەزموونێکی وروژێنەرو بەسود.

ئەم کتێبە لەبنەڕەتدا مەبەستی بووە ببێتە نوسراوێکی پراکتیکی – عملی – بۆ ئەو کەسانەی ئالودەبوون بەبواری فرۆشتەنییەوە لەگەڵ کەسانی بەڕێوەیەری فرۆشگاکان، فەرمانبەران، گەورەکارگێڕیەکان، بەڵام بەهۆی توێژینەوەی ئەم (١٠) ساڵەوە وایکردووە ئەم نوسینە توانای بداتە هەرکەسێك لەهەر بارودۆخێکدابێ تاکو زیاتر تێگەشتنی هەبێ بۆ ڕوداوە ئاڵۆزەکانی ژیان – چاوپێکەوتنی ڕووبەڕووی لەگەڵ کەسەکەی دیکەدا.

١ – سستەمێک بۆ لێک گەیشتن

لەگەڵ نزیکبوونەوەمان لەکۆتاییەکانی سەدەی بیستەم، سەرهەڵدانی جۆرێکی تازە لـ زانای کۆمەڵایەتی – نازارەکی ئەبینین، بەجۆرێك هەروەك چۆن ڕاوچی چاودێری ڕەفتاری نازارەکی یەکان لەلای بونەوەرەمرۆییەکان، ئەم کەسە چاودێری مرۆڤەکان ئەکات، لەبۆنە کۆمەڵایەیەکاندا لەکەناردەریا، لەسەر تەلەفزیۆن، لەنوسینگە، یان هەرجێگایەکی دیکە کە خەڵك تێکەڵی یەکتردەبن، ئەم کەسە فێرخوازو قوتابیەیە کە دەکۆڵێتەوە لەهەڵسوکەوتەکان ئەیەوێت شتی زۆر لەبرا مرۆڤەکانیانەوە فێرببێ تاکو لەکۆتاییدا زیاتر لەسەر خودی خۆیشی زانیاری وەرگرێت، هەروەها ئەیەوێت چۆنییەتی باشترکردنی پەیوەندیەکانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەرەو چاکترو باشتر بەرێت.
قورسە باوەڕپێکردنی، ها، بەدرێژای ملیۆنان ساڵ پەرەسەندنی مرۆڤ، ئەم ئاڕاستە نازارەکیە شێوەیەکی زانستی نەپێوراوە تەنیا لەدوای (٦٠) کانی ئەم سەدەوە نەبێ.

جەماوەریش بەئاگانەبووە لەم باسە لەوکاتەوە نەبێ کە (دوگولیوست فاست) کتێبەکەی خۆی لەسەر زمانی جەستە بڵاوکردەوە لەساڵی (١٩٧٠) دا، ئەویش کورتەیەك بوبو لەسەر زمانی ئەو کارانەی کە کرابوون لەلایەن زانا ڕەفتاریەکانەوە لەسەر بابەتی پەیوەندی نازارەکی تاکو ئەوکاتەو تاکو ئێستەش زۆرێك لەخەڵك بێئاگان لەبوونی زمانی جەستە، بەچاوپۆشین لەو گرنگیەی کە هەیەتی لەژیانیاندا.

چارلی چاپلن و زۆرێکی دیکە ئەکتەرانی سینەمای بێدەنگن بوونەتە پێشەنگی شارەزایی پەیوەندی نازارەکی، کە تەنیا ئامرازی بەردەستبووە لەسەر شاشەی سپی، تیایدا هەر ئەکتەرێ ڕۆڵی بینی پۆلێنی بۆخۆی کردووە، لەباشەکان بێ یان لەخراپەکان ئەویش لەڕێگەی

ئەو بەكارهێنانەی گرتوویەتیەبەر بۆ سەرراپای ئامارەكانی جەستە لەرۆڵەكەیدا، بەڵام دوای دەركەوتنی فیلمەزارەكیەكان و داواوخواستی زیاتر بۆ ئەو فیلمە زارەكیەكانە وایكرد جۆرێك لەلەبیركردن دروست ببێ بۆ زۆرێك ئەكتەرە سینەماییەكانی ئەوكاتە، ئەوانەشی كە شارەزایی چاكی زارەكیان هەبوو بۆ خۆیان مانەوەو كەوتنەسەر دەور.

بابەتێكی دیكە هەیە ئەویش پەیوەستە بەلێكۆڵینەوەی تەكنیكی زمانی جەستەوە، لەوانە دیاریترین و كاریگەرترین كارێك لەم بوارەدا كتێبەكەی (چارلزداروین) بێ بەناونیشانی (التعبير عن العواطف لدى الأنسان والحيوانات) كە لەساڵی (١٨٧٢) بلاوكرایەوە، ئەم كارە توێژینەوەو لێكۆڵینەوەی تازەی بەدوای خۆیدا هێنا لەسەر ئاماژە رووكاریەكان و زمانی جەستە، زۆرێك لەتێبینی و بۆچوون و ئاماژەكانی خودی داروین.

پشتگیریكراو سەلمێنرا لەلایەن زۆرێك لەتوێژەرە تازەكانەوە لەشوێنەجیاوازەكانی جیهانەوە، لەوكاتەو تاكو ئێستەش توێژەران سەرنجیان داوەو نزیكەی یەك ملیۆن – تیشك – ئاماژەكانی نازارەكیان تۆماركردووە، (ئەلبیرت مهرابیان) ئەوەی دۆزیەوە كە كۆی گشتی كاریگەری پەیامێك نزیكەی (٧٠٪) ی زارەكین (تەنیا وشەن) وە نزیكەی (٣٨٪) ی دەنگین (تۆنی دەنگ – گۆڕانی تۆنی دەنگ – سەپای دەنگەكان) وە (٥٥٪) ی كاریگەریەكە نازارەكیە، (پرۆفیسرۆ برد هویسل) هەستا بەپێژەكردن و هەڵسەنگاندنی هاوشێوە لەمەڕ بڕی پەیوەندی نازاراەكی كە لەنێوان مرڤەكاندا ڕوودەدات.

دەڵێ كەسێكی ئاسایی بەوشەكان قسەئەكات لەیەك ڕۆژدا كە لەنزیكەی (١٠) بۆ (١١) دەقیقە نەخایەنێت. هەر ڕستەیەك نزیكەی دوو چركەو نیو (٢/٥) كات ئەخایەنێ ئەمیش هاوشێوەی (مهرابیان) ئەوەی بۆ دەركەوت كە ڕەگەزی بنەڕەتی نازارەكی لەقسەو گفتوگۆدا كەمترە لە

(٣٥٪) زیاتر لە (٦٥٪) ی پەیوەندیەکە بەشێوەی زارەکی ئەنجام دەدرێت.

زۆرینەی توێژەران لەو باوەڕەدان کە کەناڵو ئامرازی زارەکی بەشێوەیەکی سەرەکی بەکاردەهێنرێ بۆ گواستنەوەی زانیاری، لەکاتێکدا کە کەناڵو ئامرازی نازارەکی بەکاردێت بۆ دەسەڵاتپێدانو دانوسان لەنێوان کەسەکاندا، وەکو جێگرەوەیەك بۆ پەیامەزارەکیەکان بۆنموونە ژنێ (نیگایەکی بکوژانە) ئەگرێتە پیاوێك بەم کارەی پەیامێکی بۆ ناردووە پێش ئەوەی دەمی بکاتەوەو قسەبکات.

بەچاوپۆشین لەکلتور، وشەو جوڵەکانی بەجۆرێکی هاوشێوە ڕوودەدەن، بەشێوەیەك کە توانایی پێشبینیکردنیان ئەکرێت، بۆیە (برد هویسل) دەڵێ ئەو کەسەی کە بەباشی ڕاهێنراوە دەبێ توانایی و زانیاری هەبێ لەسەر هەر جوڵەیەك کە ئافرەت ئەینوێنێ تەنیا لەڕێگەی گوێگرتن لەدەنگیەوە، بەهەمان ڕێگە (برد هویسل) ئەوەمان فێردەکات کە چۆن چۆنی مرۆڤ لەهەر زمانێك تیبگات کە قسەی پێئەکرێت تەنیا لەڕێگەی ئاماژەکانییەوە.

زۆرێك لەخەڵك قورسە بۆیان ئەوە باوەڕ پێبکەن کە لەڕووی ژیاناسیەوە – بایۆلۆجیەوە مرۆڤو ئاژەڵەکان بچنەوەسەر یەکتری بەشێوەیەکی بایۆلۆجیانە، بەڵام لەبەشێوەیەکی بایۆلۆجی (Homosapinens) مرۆڤ بریتیە لەئاژەڵی سەرکردە. یەکێ لەشتە سەرەکیەکانی بریتیە لەپلەی مەمکدارەکان کە مرۆڤو مەیمون لەخۆدەگرێت و.. تاکۆتای، مەیمون بەئاگایە فێربووە لەسەر هەردوو لایەن بڕوات و ڕێبکات، خاوەن دەماغێکی پێشکەوتووی زیرەکە، جوڵەکانی ئێمەش دەسەڵات و ڕێسایەکی بایۆلجی زاڵە بەسەرماندا و ڕەفتارو کردارەکانمان کۆنتڕۆڵ دەکات و ڕێکدەخات، پەرچەکردارەکانمان، زمانی جەستە. جوڵەکانمان ڕێکدەخات، ئەو بارەی کە ئالۆزە ئەوەیە کە تەنیا ئاژەڵی مرۆیی – گیانداری مرۆیی -- قسەو گوفتارو بێدەنگو ئاماژەو جوڵەجوڵەکانی

پێکەوەیەك چیرۆك دروست ناکەن، واتە جیاوازن دەمی شتێکەو حاڵی جوڵەکانی شتێکی دیکە.

دەرکردنی هەستی پەیبردن – زوو حاڵیبوون – هەستی ناوەکی

لەلایەنی تەکنیکیەوە کاتێك کەسێك بە (هەستیار – تێگەشتوو) یان (ژیر – زوو حاڵیبوو) بانگ ئەکەین، ئەوکاتە ئێمە ئاماژەمان بۆ توانایی ئەوکەسە کردووە لەخوێندنەوەی ئاماژەو ڕوکارەکاندا لەسەر ڕوکاری کەسێکی دیکە نازارەکی. بەبەراوردکردنی ئەم ئاماژانە لەگەڵ ئاماژە زارەکیەکاندا.

بەوتەیەکی دیکە، ئێمە کاتێك دەڵێین (هەستێکی ناوەکی) مان هەیە یان (هەستێکی بەهێز) مان هەیە بەوەی کەسێك درۆی لەگەڵ کردووین، لەوکاتەدا مەبەستمان ئەوەیە کە زمانی جەستەی لەگەڵ ووشەکانی زمانیدا ڕێك ناکەون و یەکناگرنەوە.

هەر ئەمەشە وایکردووە لەوتاربێژان بێن و تێبگەن لەئاگاهی جەماوەر، یان ئەوانەی پەیوەندیان لەگەڵ کۆمەڵێك کەسداهەیە، بۆنموونە ئەگەر جەماوەر لەسەر کورسی دانیشتبون و چەناگەیان خستبووە ناو دەستیان، یان باڵیان لەسەر سنگیان دانابوو، ئەوکات وتاربێژ ئەگەر (هەستیاربێ) تێئەگات کە دەبێ کارێك بکات بۆ خۆنزیك کردنەوە لەڕاکێشانی سەرنجی جەماوەر بۆ قسەکانی، بەهەمان شێوەش وتاربێژی نا (هەستیار) بەبێ گوێدانە بەربەستەکان توشی هەڵەدەبێت.

بەگشتی ژنان هەستیارترن و زیاتر تێئەگەن لەچاو پیاوان. ئەم ڕاستیەش ناونراوە بە (خێراحاڵیبوونی ئافرەتان) ژنان توانایەکی سروشتیان هەیە بۆ وەرگرتنی ئاماژەکان – ئاماژەی نازارەکی – وتنی ئاماژەکان، سەرەڕای ئەوەی چاوێکی زۆر ووردیان هەیە بۆ زانینی ووردو درشتی شتە بچووکەکان، هەر لەبەرئەوەشە کەمن ئەو پیاوانەی بتوانن درۆ لەگەڵ ژنەکانیاندابکەن و ڕووبەڕووی ئاستەنگی خراپ نەبنەوە، ئەی بەپێچەوانەوە بۆچی زۆرینەی ژنان ئەتوانن ڕاستیەکان پەردەپۆش بکەن

لەمێردەکانیان بێئەوە مێردەکانیان هەستی پێبکەن.

ئەم زیاتر حاڵیبوونە ژنانەیە زیاتر لای ئەو ئافرەتانە بەدیارئەکەوێت و ڕۆشنتر ڕەنگ ئەداتەوە کە منداڵیان پەروەرکردووە، لەسالآنی یەکەمدا دایك پشت ئەبەستێ بەئامرازی نازارەکی لەپەیوەندیکردنیدا لەگەڵ منداڵەکەیدا (کورەکەی) بۆیە وابڕوایە کە هەر ئەم کارەیە بۆتە هۆکار تاکو زیاتر ژنان هەستیارتربن و زوو لەشت تێبگەن لەچاو پیاواندا.

ئاماژە کوولتورییە سروشتییەکان — بۆماوەییەکان، وەرگیراوەکان

زۆر توێژینەوەو لێکۆڵینەوە ئەنجامدراون تاکو ئاشکرابکەن کە ئاخۆ ئاماژە نازارەکیە سروشتیەکان سروشتین — خواکردن— یان وەرگیراون یان بۆماوەییانە گوازراونەتەوە، یان بەڕێگای دیکە فێرکراون. بەڵگەکان کۆکراونەتەوە لەچاودێریکردنی کەسانی (نابیناو نابیستە — کەڕو کوێر).

ئەوەیان دەرخستووە کە ئەو کەسانە ناتوانن لەڕێگای هەردوو ئامرازی بیستن و بینینەوە فێری ئەم ئاماژەیە نازارەکیانە ببن. هەروەها بەهۆی سەرنجدان لەئاماژەکان لەکلتورە جیاوازەکانی ناوچەکانی جیهان و لێکۆڵینەوەکردن لەسەر نزیکترین ڕەچەڵەك لەئێمەی مرۆڤەوە، مەیمونە، ڕیشەیان (نسانیس) ە جۆرێکە لەمەیمونی بچووك.

دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە ئەو ئاماژەیە بەدیاردەخات کە هەندێك لەئاماژەکان لەگشت گروپەکاندا بوونی هەیە، بۆ نموونە، زۆربەی منداڵان کە لەدایك دەبن توانای مژین لەگەڵ خۆیاندا ئەهێنن، بەمەش ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم کارەیان خواکردە — سروشتیە یان بۆماوەییە.

بۆیە زانای ئەڵمانی (ابیل — ایبز فلت) ئەوەی دۆزیوەتەوە ئاماژەی (زەردەخەنە) لای منداڵانی کەڕولاڵ کە لەدایك بوون سەربەخۆیە و لەڕێگەی فێربوون و لاساییەوە بۆیان دروست نەبووە (چاولێکەری) ئەم باسەش ئەوە

پشت ڕاست دەکاتەوە ئەم ئاماژانە دەبێت سروشتی بن.

هەریەکە لەزانا (إکمان و فریزن و سورنسون) پشتگیری هەندێك بیروڕای بنەڕەتی (داروین) بەئاماژەی سروشتیەوە لای کەسێك کە پێنج کولتووری جیاوازی لەخۆگرتووە زۆریش بڵاون ئەو کولتورانە، لەم کارەیاندا بۆیان دەرکەوتووە کە گشت کولتورەکان ئاماژەی بنەڕەتی دەموچاویان بەکارهێناوە بەشێوەیەکی چوونییەك بۆ خستنەڕووی حاڵ و پەرچەکردارەکانیان ئەم بارەش وای لێکردوون ئەو دەرئەنجامگیریە بکەن کە ئەو ئاماژانە ئەکرێت سروشتی بن.

تۆ کاتێك باڵەکانت لەسەر سنگت دائەنێی، ئایا باڵی چەپت لەسەر باڵی ڕاست دائەنێی یان بەپێچەوانەوە؟ زۆر کەس بەوپەڕی متمانەوە ناتوانن وەصفی ئەو ڕێگایەبکەن کە پێی هەڵدەستن تاکو تاقیبکەنەوە، بۆیە کاتێ مرۆڤ بەڕێگایەك هەست بەئارامی دەکات، ئەوە ڕێگاکەی دیکەیە بەتەواوی هەڵەیە، بەڵگەش لەسەر ئەوە بەدیار ئەکەوێت کە ئەم ڕێگایەیان ئاماژەیەکی بۆماوەییەو ناکرێت بگۆڕدرێت.

ئیتر ئەم مشتومڕە هەر دەمێنێتەوە کە ئاخۆ هەندێك ئاماژە کە فێربووین، بەشێوەیەکی کولتوریانە، وەبوونەتە نەریت یان بۆماوەین، بۆ نموونە هەندێك کەس کە پاڵتۆ – چاکەت کەیان لەبەرئەکەن یەکەمجار باڵی ڕاست ئەکەن بەناو قۆڵی چاکەتەکەیاندا، کاتێ لەشەقامێکی قەرەباڵغدا پیاوێك بەبەردەم ژنێکدا تێئەپەڕێت، پیاوەکە جەستەی ناسوڕێنێ بۆئەوەی تێپەڕبێت ژنەکە ئەم کارە دەکات ئایا بۆ ئەوەیە سنگی بپارێزێ؟ ئایا ئەمەیە پەرچەکردارێکی ئاسایی ژنانەیە، یان وافێربووە وەك ژنەکانی دیکە کە دەبێت بەئاگای ئەم کارەبکات.

زۆرێك لەهەڵسوکەوتە نازارەکیەکانمان وەرگیراون، مانای زۆرێك لەجوڵەو ئاماژەکانمان کولتور دیاری دەکات، بائێستە پێکەوە سەیرێکی ڕووکارەکانی ئەم زمانی جەستەیە بکەین.

هەندێك بنەماو سەرچاوەكانیان

زۆربەی ئاماژەكانی پەیوەندی لەبنەڕەتدا دەچنەوە سەریەك سەرچاوە، بۆیە كاتێك خەڵك دڵخۆش دەبن زەردەخەنەدەكەن، كاتێك دڵیان تەنگ دەبێ وەڕزدەبن و سەر ڕائەوەشێنن یان بەسەر بەئاماژە بەو خەمە دەكەن، ئێستە بەنزیكەی خەریكە ببێتە نیشانەیەكی جیهانی، لەبواری دەربڕینی ڕازیبووندا یان بەڵێكردن بەئاماژە سەر ڕائەوەشێنین، ئەگەر بمانەوێت ناڕازی خۆمان دەربڕین بۆ لایەكان سەرمان ڕائەوەشێنین، ئەمانە ئامازەی جیهانین، ئان ئەكرێت ئاماژەیەك بێت لەمنداڵیدا وەرگیردرابێ، نموونە، منداڵ كاتێ شیر ئەخوات لەشیری دایكی سەر بۆ لایەكی دیكە ئەسوڕێنێ تاكو مەمكی دایكی بەربدات لەخۆی دوورخاتەوە، یان كاتێ لەخواردن تێرئەبێ سەر بۆ لایەكی دیكە ئەسوڕێنێ بۆ ئەوەی دایك و باوك تێگەیەنێ كە ئیتر تێرەو كەوچكەكە بگرنەوە لەدەمی، ئالێرەوە بەخێرایی فێردەبێ كە دەتوانێ سەر ڕاوەشاندن بەكاربهێنێ بۆ دەرخستنی ڕازیبوون و ناڕازیبوون، یان بۆ هەڵوێستی ناباش.

بنەڕەتی پەرەسەندنی هەندێك لەئاماژەكانمان ئەكرێت بیگەڕێنێتەوە بۆ ڕابردووی ئاژەڵیمان لەسەرەتاكانی ئاژەڵیدا، هێرشبردنی مرۆڤی نیشتەجێ تائێستەش لەلایەنی مرۆڤی سەردەمی نوێوە بەكارئەهێنرێت ئەم هێرشكردنە بەشێوەی فریودەرانە وەك گشت ئاماژە دوژمنكاریەكانی دیكە، تەنانەت ئەگەر بەدانەكانیشی هێرش نەبات.

لەبنەمادا زەردەخەنە بۆ ڕوشاندنی كەسێتی گاڵتەكردن بەكارهاتووە، بەڵام ئەمڕۆ بەهۆی گونجاندنی لەگەڵ هەندێك ئاماژەی ناترسێنەردا بەكاردەهێنرێت بۆ دەربڕینی دڵخۆشی و شادی.



شێوەی یەکەم (١)
ئاماژەی جوڵاندنی شانەکان،



شێوەی (٢) هەمووشتێ تەواوە

جولاندنی هەردووشان وەك ئاماژەی (باشە) بۆتە ئاماژەیەکی جیهانی، بەکاردەهێنرێت بۆ دەرخستنی ئەو بارەی – ئەو حاڵەتەی کە کەسەکە نازانێ یان تێناگات چی لەبارەوە وتراوە، ئاماژەیەکە کە لەسێ بەش پێکهاتووە: هەردوو لەپی بەکراوەیی، دووشانی قوڵو بەرزکراوە، دوو برۆی بەرزکراوە.

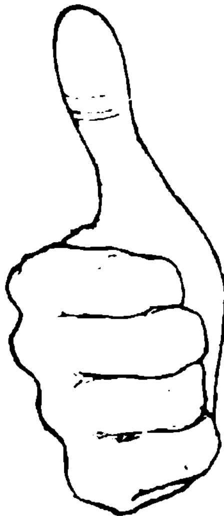
هەروەك چۆن زمانی زارەکی جیاوازە لەنێوان کولتورەکاندا، ئاوەهاش زمانی نازارەکیش جیاوازی کولتورەکان ئەیگۆڕێت، ئەکرێت لەکاتو کولتورێکدا جۆرە ئاماژەیەك مانای ڕونو ئاسایی هەبێت، لەوانەیە لەکلتورێکی دیکەدا هیچ مانایەکی نەبێت، یان ئەکرێت مانایەکی تەواو پێچەوانەی هەبێت وەك ڕاقەو هەڵسەنگاندنی کولتوریانە بۆ سێ جۆر ئاماژەی دەستی کە باون ئاماژەی پەنجەی پەنجەمۆری دەرکەوتن بۆ سەرەوە، هەروەها ئاماژەی بازنە–باشە – یان (ok). ئەم ئاماژانە لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا لەسەرەتاکانی سەدەی (١٩) دا بوونە ئاماژەیەکی میلیو دەرکەوتن، لەڕێگەی ئاماژەیەکەوە کە ئەوکات دەستی کردبوو بەکارکردن، بەجۆرێك

وشەکانی سەرەتای بەکارئەهێنا بۆ کورتکردنەوەی ڕستە ئاساییەکان، بەم جۆرە فرە بیروڕایی دروستبوو لەسەر بنەمای هەردوو وشەی (ok) (لێرەدا بوارمان نییە بیان ژمێرین، چونکە وەرناگێڕدرێن هێندە زۆرن)، تەنیا بەوە کۆتا ئەهێنین کە لەبارەیەوە هاتووە کە ئەویش ئەوەیە مانای زانراو باو لەبارەیەوە لەگشت ئەو وڵاتانەدا بە (E) قسەدەکەن بریتیە لەوەی وشەکە (ok) بەمانای (باشە – تەواو – من ڕازیم – چاکە – دێن) تاکو کۆتای.

ئەوەش باسدەکەین کە ئەم ئاماژەیە کورتەیە لەجێگاو شوێنانی دیکەدا واتاو لێکۆلێینەوەی دیکەی بۆ کراوە واتای دیکە دەگەیەنێ، لەفەرەنسا واتە (سفر) یان (هیچ) وە لەیابان واتە (دارایی) لەهەندێك وڵاتانی حەوزی ڕووباری ناوەڕاست ئاماژەیە بۆ کرانەوە یان کون یان دەم – دەمەوانە، زۆربەدەگمەنیش بۆ کەسێك بەکاردەهێنرێت کە لەڕووی سێکسیەوە – شاذ – ڕیزپەڕبێت کەسێکی تایبەتی بێت.

ئامۆژگاری گەشتیاران کراوە کە ئەگەر لەڕۆمابوون بەوەی (خەڵکی ڕۆما چیان کرد تۆش بیکە) ئەم کارە وادەکات لەبارودۆخە خەجاڵەت هێنەکاندا یارمەتی دەربێت بۆ ڕزگاربوون لێیان.

ئاماژەی پەنجەی پەنجەمۆر بەبەرزکراوەیی



شێوەی (٣) (خەمت نەبێ)

لەبەریتانیاو ئوستورالیاو نیوزلەندا ئەم ئاماژەیە سێ مانای هەیە: بەشێوەیەکی ئاسایی بەکاردەهێنرێت لەلایەن گەشتیارانی گەڕۆکەوە (بۆئەوەی سەیارەی پێ بوەستێنین و سەریان بخات بەخۆڕایی)، یان ئاماژەیە بۆ ڕازیبوون (ok)، بەڵام



شێوەی (٤) نیشانەی سەرکەوتن

وێنەکە

کاتێك بەتەنیایی و زۆر بەرزکرابێتەوە ئەوکات مانای جۆرێك لەقسە پێوتن دەگەیەنێت واتە (لەسەرئەوە دانیشە). لەهەندێك ولاتدا وەك یۆنان ئەم ئامازەیە واتە (پەنجە مۆری خۆت بکە) جاوەرە کابرای گەشتیار گەریدەی ئوستورالی چۆن بزانێ لەو ولاتەدا ئەم پەنجە ئەو ئامازە بەکاربهێنێ! بەلام ئیتالیەکان بەکاری ئەهێنن بۆ ژماردن لەژمارە یەکەوە بۆ ژمارە پێنج واتە لەدەستپێکردنی ژماردندا بەم ئامازەیە ژمارەیەك دەست پێدەکەن، واتای (١) ژمارە (١١) پێدەبەشین، بەلام ئەمەریکی و ئینگلیزەکان ئەو پەنجەیە

وەکو ژمارە (یەك) بەکاردێنن و پەنجەی دواتر دەبێتە ژمارە (دوو)، ئالەم کاتەدا وێنای دەرکەوتەو ئامازەی (٥ پێنج) ئەنوێنێ.

ئەم ئامازەیە ئابەمجۆرە دەرئەکەوێت کە لەوێنەکەدا دیارە لەگەڵ ئامازەکانی دیکەدا وەکو ئامازەی (هێز - سەرکەوتن) بەکاردێت یان لەوحاڵەتانەشدا کە کەسەکان دەیانەوێت لەژێر ئامازەی خۆیاندا بمانن هێڵنەوە ئەم ئامازە بەکاردەهێنین،لەبەشی دواتردا بەتێروانینێکی وردتر تیشك دەخەینە

سەر بەکارهێنانی ئاماژەکان لەم چوارچێوە دیاریکراوانەدا.

* نیشانەی (٧)

ئەم ئاماژە لەئوستوڕالیاداو نیوزلەندا بەئاماژەیەکی میلی ناسراوە، بەڵام لەبەریتانیای گەورەدا بەمانایەکی خراپ و بێرەوشتانە ڕاڤەی بۆ دەکرێت، (ونستۆن چەرچڵ) لەجەنگی جیهانی دووەمدا بەکاری هێناوە وەکو ئاماژەیەك بۆ سەرکەوتن و ناوبانگ، بەڵام لەمانایەدا دەبێ ڕووی دەست لەدەرەوەو بەرامبەر کەسەکان بەرامبەربێ، بەڵام ئەگەر وێنەی ناو دەست بۆ ناوەوەبوو وەك لەوێنەکەدا دیارە ئەوکات ئاماژەیە بۆ خراپەو بێرەوشتی، لەهەندێك ناوچەی ئەوروپادا ئەم ئاماژەیە بۆ پیشاندانی ژمارەی (٢) بەکاردەهێنرێت.

ئەم نمونەیە ئەوە بەدیاردەخات کە خراپ ڕاڤەکردنی کولتوریانە بۆ ئاماژەکان ئەکرێت دەرئەنجامی کەڵکەبوو دروست بکەن، لەبواری باگراواندی ڕۆشنبیری کەسەکانەوە دەبێ کەسەکان گریمانە بۆ ئاماژەکان وەرگرن پێش ئەوەی دەستی بکەن بەدەرئەنجامگیری لەبارەی ئەوە ئەو کەسە چۆن بەهۆی ئەم ئاماژەوە کەسێتی خۆی دەخاتە پێشچاو.

کۆمەڵەی ئاماژەکان

یەکێك لەدیاریترین و خراپترین ئەو هەڵانەی کەسانی سەر بەڕێبازی جەستە تێئەکەون ئەوەیە بەتەنیا یەك ئاماژە بەدابڕاوی لەباروودۆخ و هەڵوێستەکانی دیکە وەردەگرن و دەرئەنجامگیری لەسەردەکەن، کە ئەکرێت ئەم کارەیان ڕاست دەرنەچێت، بۆنموونە: خوراندنی سەر زۆرشت ئەگرێتەوەو مانای زۆرشت ئەگەیەنێ، کرێش - مێشولە - ئارەقکردنەوەی سەر، یان دڵنیانەبوون، لەبیرچوونەوە، درۆکردن، بۆیە ئەم ئاماژەیە ڕائەوەستێ لەسەرراپای ئاماژەکانی دیکە کە لەگەڵ ئەم ئاماژەیەداو لەیەك کاتدا پێکەوە وەرگرین و حسابیان بۆ بکەین تاکو بتوانین خوێندنەوەیەکی دروست بکەین بۆ کەسی بەرامبەر.

ڕستەیەکدا، بۆیە ئەو ئاماژانەی کە سۆزی کەسەکەو بارودۆخی ڕوندەکەنەوە بەشێوەیەکی جێگیر.
کەسی (هەستیار) ئەتوانێ لەڕستە نازارەکیەکان تێبگاتو بیان خوێنێتەوەو بەشێوەیەکی تەواو جوان بیانگونجێنێ لەگەڵ ڕستە زارەکیەکانی کەسەکەدا.
ئەم شێوەی (٥) بەدیاردەکەوێت بۆ هەڵسەنگاندنێکی گشتی ڕەخنەیانە لەناو کۆمەڵەی ئاماژەکاندا، ئاماژەی سەرەکی لەم شێوەیەدا بریتین لەدەستو دەموچاو لەگەڵ پەنجەیەک کە بەرزکراوەتەوە بەڕووی کولم – گۆنادا – بەڵام پەنجەکانی دیکەی دەستەکە دەمیان داپۆشیوە ئاماژەکە وادەرئەکەوێت کە چەناگەی لەناو دەستدایە. بەڵگەیەکی دیکە بۆ ئەوەی ڕوونیکاتەوە کە ئەم بیسەرە ڕەخنەگرەو ململانێی هەیە لەگەڵ قسەکەردا ئەوە کە هەردوو قاچی پتەو خستۆتە سەریەک، بەجۆرێکی بەرگریکارانە باڵ جەستەی کردووە بەدووبەشەوە، بەڵام چەناگەو سەر بۆ خوارەوەن ئاماژەن بۆ (دوژمنایەتی –



شێوەی (٥) کۆمەڵەی هەڵسەنگاندنی ڕەخنەییانەی گشتی

وەك سەراپای زمانەکان، زمانی جەستەش ووشەو ڕستەو تەکنیك لەخۆدەگرن، هەر ئاماژەیەك وەك وشەیەکی سەربەخۆ وایە دەکرێت مانایەکی زۆرو جیاوازی هەبێ، تەنیا ئەوکاتە لەمانای تەواوەتی پڕاوپڕی وشە ئەگەین کە بخرێتە ناو ڕستەیەکو ئاوێتەبکرێت لەگەڵ وشەکانی

بەرەنگاری) ئەم ڕستە نازارەکیە ئەیەوێت ڕستەیەکی زارەکی لەم جۆرەمان پێبڵێ (من خۆشم لەقسەکانت نایەت، من هاوڕات نیم).

پێکەوە گونجان لەیەکچوون

ئەگەر تۆ پرسیارتکرد بەو مانایەی کە تۆ قسەکەر بوویت، گوێگر لەسەر ئەو شێوە (٥) بوو کە باسمانکرد، ڕای خۆی وتت لەسەر قسەکانت و گەر وتی هاوڕات نیم ئەوە ئاماژە نازارەکیەکانی گونجاندوە لەگەڵ ڕستە زارەکیەکەکەیدا کە پێی وتووی، واتە جەستەو زمانی وەکو یەك بەکارهێناوە، بەڵام گەر وتی لەگەڵ ئەوەشدا بەڵام چێژی لەقسەکانت وەرگرتووە، بەڵام هەر لەسەر هەمان شێوە دانیشتنبوو ئەوە بزانە ڕاستناکات، چونکە ئاماژەکانی جەستەو نازارەکی وزارەکی لەو کەسەدا پێچەوانەیە، توێژینەوەکانیش ئاماژە بەوەدەکەن کە ئاماژە نازارەکیەکان (٥) ئەوەندەی ئاماژە زارەکیەکان کاریگەریان هەڵگرتووە لەگەڵ خۆیان، بۆیە ئەگەر جەستەو زار پێچەوانەبوون ئەوا خەڵکی پشت بەزاربەستن و هەڵوێستی خۆیان ڕون دەکەنەوە، چاوپۆشی ئەکەن لەلایەنی نازارەکی.



وێنەی پیاوێك كە ڕاوەستاوەو قاچەكانی لێك ئاڵاندووە - هەڵوێستی كەسێكی سارد - نابەرگریكار

زۆرجار سیاسیەکی خاوەن ناوبانگو پلەوپایە ئەبینین وەستاوە هەردوو

باڵی توند لەسەر سنگی جێگیرکردووە (بەرگریکار) چەناگەی شۆڕکردۆتەوە (ڕەخنەگر – بەرەنگاری) کەچی ئەڵێ بەگوێگران کە بیروڕای گەنجەکان بۆ ئەو زۆر گرنگە، ئەیەوێت خۆنزیککردنەوەیەکی گەرموگوڕ خۆی لەجەماوەر نزیك کاتەوە کەچی وەکو کەسی (کاراتی کار) ئەکێشێ بەمێزەکەی بەردەمیدا بەتوندیو ئەشیەوێ پێمان بڵێ من ڕۆحی مرۆڤانەو مرۆڤی دۆستی لام پەسەندە، جارێکیان (فرۆید) یەکێ لەنەخۆشەکانی بینیو سەرنجیدا قسەدەکات لەسەر خۆشبەختی ژیانی هاوسەری خۆی، بەڵام زووزوو ئەڵقەی هاوسەرگیریە لەپەنجەیدا ئەخزێنێ بەرەو خوارو ژوری پەنجەی فرۆید ئەم ئاماژە نازارەکیەی هەستپێکرد لەکەسەکەدا، هیچیش سەری نەسوڕما کاتێ نەخۆشەکە وردە وردە کەوتە باسکردنی گرفتو دەردەسەریەکانی خێزانی خۆی.

چاودێکردنی کۆمەڵی ئاماژەکانو تۆنەدەنگیەکانی هەردوو کەناڵی زارەکیو نازارەکی کلیلە بۆ گۆڕانێکی ورد لەزمانی جەستەدا.

ئاماژەکان لەناو چوارچێوەدا

سەرەڕای ڕوانین بۆ کۆمەڵی ئاماژەکان لەجوڵەو قسەکردندا، گشت ئاماژەکان ئەکرێت لەچوارچێوەیەدا دەربڕدرێت کە تیایدا ڕوودەدات. بۆنموونە: ئەگەر کەسێك لەشوێنێکی لاوە دانیشتو هەردوباڵو هەردو قاچەکانی خستنە سەریەك چەناگەی شۆڕکردبووەوە بۆ خوار لەڕۆژێکی ساردی زستاندا، گریمان ئەکرێت ئەم شێوە دەرکەوتنە مانای کەسێکی ساردو نابەرگریکار بگەیەنێ.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر ئەم کەسە ئاماژەکانی چاوی بەکارهێناو تۆش چوویت لەسەر مێزەکەدا لەبەرامبەری دانیشتی وەکو هەوڵدان بۆ ئەوە بیرۆکەیەك یان بەرهەمێك یان خزمەتگوزاریەکی پێ بفرۆشی لەم کاتەدا زۆر بەوردی ڕاڤەی حاڵی ئەم کەسە دەکرێت، بەو واتایاش دێ دانیشتنەکەی کەسێکی خراپەو

کەسـێکی بـەرگریکارە بـەگوێرەی بارودۆخەکە. (هەڵوێستەکە).
لەڕێگەی ئەم کتێبەوە گشت ئاماژەیەك لەناوچوارچـێوەیەکدا دەردەبڕدرێـت ئەم کـارەش حـوکم ئـامێزەو دەکرێـت بکرێـت لـەم ڕێگایەشـەوە لێکۆڵینـەوە دەکەین لەسەر کۆمەڵی ئاماژەکان.

هۆکاری کاریگەر هەیە لەڕاڤەکردندا

ئـەو کەسـەی تەوقـەدەکات بەدەسـتی، بـەڵام بەسـاردو سڕی (بـەبێ هەسـت - ساردوسـڕی) گریمانـە ئـەکرێت ئـەم کەسـە تۆمـەتباربکرێت بـەلاوازی ڕەوشـت، یـەك بەشـی تایبـەتمان هەیـە لەسـەر جـۆری تەوقـەکردن لەوێـدا هۆکـاری ئـەم تیۆریـە میلیـە ڕوندەکاتـەوە، جگـە لـەوە ئەگـەر کەسـەکە هـەوکردنی دەمارەکـانی دەسـتی هـەبوو ئـەوا تەوقەیـەکی ساردوسڕ ئەکات لەگەڵ کەسەکاندا بۆ ئـەوەی خـۆی لـەئازاری دەسـت بەدووربگرێت.
هـەروەها هونەرمەنـدان، مۆسـیقیاران، نەشتەرگەران، ئەوانەی کە کارەکانیان بـەهێزەو زیـاتر دەسـت بـەکاردەهێنن لەکارەکانیانـدا زۆربـەی جـار یـان بەگـشتی هـەموویان وای بەباشـدەزانن تەوقەنەکـەن، بـەڵام ئەگەرناچـاربوون توشـیانبوو ئـەوا تەوقەیـەکی زۆر سـاردو سـڕ ئـەنجام دەدەن بـۆ پارێزگاریکردن لەخۆیان.
ئـەو کەسـەی جلێکـی لەبـەرکردووەو بۆی ناگونجێ، یان جلوبەرگێکە بۆی تەنگـەو تەسـکە لەوانەیـە نـەتوانێ هەنـدێك ئامـاژە بکاربهێنـێ، ئەمـەش کاردەکاتـە سـەر زمـانی جەسـتە، ئـەم قـسەیەش لەسـەر کەسـێتی خـەڵك دەسەلمێنرێ، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە بکۆڵینـەوە لـەوەی ئـاخۆ کـەموکوڕی جەستەیو کۆتو بەندی جەستەی چ کاریەکی لەسەر جوڵەی جەستە هەیە.

هێزو بارودۆخ

توێژینـەوەی بـواری زمانـەکان ئـەوەی ڕوونکردۆتـەوە کـە پەیوەندیـەکی ڕاستەوخۆهەیە لەنێوان بڕی بارودۆخ یـان هێـز، یـاخود ئـەو ئاماژەیـەی کەسـەکە بەهۆیـەوە دەسـەڵات ئەگرێت بەسەر دەوروبەریدا لەگەڵ توانا یاخود بواری چەمکەو وشە زمانەوانییەکاندا، بەوتەیـەکی دیکـە هـەتاکو کەسـەکە

پێگــەی کۆمەڵایــەتی و کــارگێڕی بەرزبێتــەوە کاریگــەری زیاتردەبێــت لەگریمانەی وشەو ڕستەکاندا.

توێژینــەوەی نــازارەکی ئــەوەی ئاشکراکردووە کە پەیوەندبوونی هەیە لــەنێوان ڕادەی دەســەڵات و توانــای وشــەی وتــراو لەگــەڵ بــڕی ئــەو ئامارژانــەی کەســەکە بەکاریــدێنێ بــۆ گەیانــدنی پەیامەکــەی، ئەمــەش ئــەوە ئەگەیــەنێ کــە هێــزو بــارودۆخی کەسێتی کەسەکە ڕاستەوخۆ بەستراوە بــەژمارەی ئاماژەکانییــەوە، یــان جوڵــەکانی جەســتەی کــە ئــەنجامیان دەدات.

ئــەو کەســەی کــە لەپایەیــەکی کۆمەڵایــەتی یــان کارگێڕیدایــە هــەوڵ ئەدات بواری وشەکانی فراوانکات بۆ گەیاندنی ماناکانی، بەڵام کەسانێك کە کەم ڕۆشنبیرن یان کەم شارەزان زیاتر پــشت بــەئاماژەکانیان ئەبەســتن بــۆ دروستکردنی پەیوەندیی و زۆر گرنگی بەوشەکان نادەن.

لەگشت شوێنێکی ئەم کتێبەدا زۆربەی نموونەکان ئاماژەن بۆ کەسانی چینی سپی و گروپی مامناوەنــدە، بەڵام وەك ڕێــسایەکی کۆمەڵایــەتی هــەتاکو کەســەکان لەئاســتی کۆمەڵایــەتی و ئابوریــەوە بــەرزبن کــەمتر ئامــاژەو جوڵــەی جەســتەیان ئەخەنەگــەڕ لەکارەکەیاندا.

خێرایــی هەنــدێك ئامــاژەو چــۆنییەتی ڕونبــوونی ئــەو ئاماژانــە بــۆ کەســانی دیکــــە پەیوەســــتە بەتەمــــەنی کەســەکانەوە، بــۆ نموونــە: ئەگــەر منــداڵێك لەتەمــەنی پێــنج ساڵیدا کــە لەبــەردەم دایــك یــان باوکیــدا درۆیکــرد ئــەوا بەئەنقەســت یەکــسەر بەهــەردوو دەستی دەمــی دائــەخات و دایئەپۆشــێ لەدوای ئەوەی درۆیکرد.



(وێنەی ٦ منداڵێک درۆنەکات).



(وێنەی هەرزەکارێک دۆرنەکات).



(وێنەی (٨) بەتەمەنێک پێگەشتوویەک درۆنەکات)

ئـەم ئاماژەیـەی دەمـی، دایـك و بـاوك هۆشـیار ئەکاتاتـەوە لەسـەر درۆی منداڵەکەیان.

بەدرێـژایی ژیـان ئـەم بەکارهێنانـە ئەمێنێتـەوە، بـەڵام تۆزێـك لـەڕووی خێرایـی و جیـاوازی ئەنجامدانییـەوە گـۆڕانی بەسـەردا دێـت، کاتێـك هەرزەکارێك درۆ ئەکات دەستی بۆلای دەمی بەرزدەکاتـەوە هـەروەك منداڵـە پێنج ساڵانەکە، بەڵام لـەبری ئـەوەی بەڕوونی هـەردوو دەستی بخاتـە سەر دەمی وەك منداڵەکە، بەڵکو پەنجەکانی بەهێواشی دوروبەری دەمی ئەخورێنن

ئـەم ئاماژەی دەم داپۆشینە لەتەمـەنی پێگەشـتوویداو لەگەورەییـدا زۆر قورسـتردەبێ، کاتێـك کەسێکی گـەورە قسەیەکی درۆئەکات، دەماخی فەرمان ئەکات بەدەستی بەداپۆشینی دەمی بۆ بەرگریکردن بەوشە فریودەرەکان، وەك ئـەوەی منداڵـە پێـنج سـاڵان و هەرزەکارەکـە دەیـانکرد، بـەڵام لەسـاتەکانی کۆتایـدا دەسـتی پاشەکشێ دەکـات لەسەردەموچـاوو بەمجۆرەش ئاماژەی بەرکـەوتن (لمس) دروستدەکات و دەهێنێتەکایـەوە، بۆیـە ئەم کارە لەگەورەییدا جگە لەکۆپیـەکی ئـاڵۆزکراوی تەمـەنی منـداڵی شـتێکی دیکەی نییە.

ئەم کارەش بۆخۆی بۆ ئەوەیە تاکو مرۆڤ بەساڵدابڕوات و ژیان بگوزەرێنێ ئاماژەکانی ئاڵۆزترو ناڕوونتردەبن، هەر ئەمەش وادەکات زۆر گران خوێندنەوە یەکی بۆ بکەین بۆ ئاماژەکانی کەسێکی (٥٠) ساڵە لەچاو ئەوەی کە ئەکرێت بۆ کەسێکی لاو تازەپێگەشتوو، ئالێرە پرسیارێك خۆی قیت دەکاتەوە ئەکرێت بخرێتەوە. بەزۆر ئەو پرسیارە بریتیە لەوەی (ئایا دەکرێت زمانی جەستەت ساختەکاری تیابکەین؟) وەلامێکی بۆ ئەم پرسیارە بریتیە لە (نەخێر) ە بەهۆی پێکدادانی ئەو تۆنەدەنگیەی کە ڕودەدات، ئەکرێت وەکو گریمانە لەسەر بەکارهێنانی ئاماژە سەرەکیەکان ڕوبدات هەروەها ئاماژە وردەکان جەستەو وشەو وتراوەکان لەخۆدەگرێت بۆنموونە: هەردو ناو لەپی دەست بەکراوەیی پەیوەستە بەپاك و بێگەردیەوە، بەلام کاتێ درۆکە ئەم کارە دەکات بەدەستەکانی و بەڕوتدا بزەدەکات ئەوە درۆنەکات، بەلام خۆ ئامارەو وردە دەنگیەکانی ئابڕوی دەبەن و ئاشکرای دەکەن، ئەگەر کەسەکە هەردو چاوی گرژکردو بڕۆیەکی بەرزرکردەوە یان سوچێکی دەمی دەلەرزێنێ، ئەوە ئەم ئاماژانە دژدێنەوە لەگەڵ ئاماژەی لەپی دەستی کراوەو زەردەخەنەی ڕاستەقینە، دەرئەنجامەکەشی ئەوەیە کە کەسی گوێگریان بینە باوەڕ بەوەنەکات کە بیستویەتی.

وادەردەکەوێت ئەقڵی مرۆیی ئامرازێکی (سستەمێکی) پارێزەی هەبێ کە (میلێك) تۆماردەکات هەرکات کۆمەڵێ پەیام لێك نەچوونی نازارەکی پێگەشت.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك حاڵەت هەیە بەئەنقەست زمانی جەستە تیایدا ساختەکاری ئەکرێت بۆ وەدەستهێنانی سودوقازانج، بۆ نموونە: هەڵبژاردنی شاجوانی جیهان کە تیایدا بەچڕوپڕی لایەنی جوڵەو ئامارەو سەرجەم لایەنەکان گرنگی پێدەدرێت هەر = بەشداربوویەك – بۆ ئەوەی خاڵ بەدەستبێنێ لای لیژنەی هەڵسەنگێنەر جۆرێك لەدەرکەوتنی گەرموگوڕ ڕێك بەخۆی ئەدات.

جگـه لـەوەش تەنانـەت پسپۆڕان ئەتوانن بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت زمانی جەستە ساختەکاری تیابکەن و فریوی بدەن، لەکۆتایشدا جەستە ئاماژەی سەربەخۆ ئەنێرێ بەدوری کرداره هەستیەکان، زۆرێك لەسیاسیەکان دێن ساختەکاری دەکەن لەزمانی جەستەدا بۆ ئەوە زۆرترین بڕی دەنگ بەدەست بهێنن و تاکو دەنگدەران قسەکانیان بەڕاست وەرگرن، ئەو کەسە سیاسیەشی بەم کارە هەڵدەستێ دەڵێن ئەم کابرایە جۆرێك لەکاریزمای تیادایە.

دەموچاوپشکی شێری بەردەکەوێت لەچاو بەشەکانی دیکەی جەستەدا بۆ شاردنەوەی درۆکانی مرۆڤ، بۆ ئەوەی پەردەپۆشی بکەین زەردەخەنە ئەکەین، سەر ڕائەوەشێنن خەمزەو ناز ئەکەین، بەڵام بۆ نەگبەتی و بەدبەختی ئێمە ئاماژەکانی جەستەمان ئەکەونە هاوارکردن و خۆیان بەدیاردەخەن، بۆیە پێکدادان دروستدەبێت لەنێوان دەرکەوتن ی جەستەمان و ئاماژەکانی دەموچاومان، لێکۆڵینەوەی ئاماژەکانی دەموچاو بۆ خۆی بەتەنیا هونەرێکە، بەڵام بوارێکی زۆر کەمی ئەم کتێبەی بۆ تەرخانکراوە، بۆیە لەپێناو ئەوەی زانیاری لەم بارەوە بدەن خوێنەران سەرنجیان ڕائەکێشم بۆ خوێندنەوەی کتێبەکەی (روبرت هول، هوایستاید (لغة الوجه) (زمانی دەموچاو). پوختەی قسە ئەوەیە کە زۆر ئەستەمە بۆ ماوەیەکی دورودرێژ زمانی جەستە فریوبدرێت و ساختەکاری تیابکرێت، بەڵام هەروەك ئەوەی گفتوگۆی باشدەکەین واباشترە خۆمان فێری هەندێك ئاماژەی ڕوون و باشبکەین بۆ پەیوەندیکردن بەکەسانی دیکەوە، ئەو ئاماژانەش بسرینەوە زۆر بەئارامیەوە لەگەڵ خەڵکی هەڵسوکەوت بکەیت واشت لێدەکات لای ئەوانی دیکە جێگای پەسەندی بیت و لێت ڕازی بن.

چۆن بەسەرکەوتویی درۆ دەکەیت؟

ئەو ئاستەنگەی لەبەردەم درۆکردندا دروستدەبێ ئەوەیە کە ئەقڵی نائاگا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و سەربەخۆ لەدرۆ زارەکیەکەمان بۆ خۆی کاردەکات لەبەرئەوە زمانی جەستەمان

ئابڕومان ئەبات، هەر ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە زۆر بەدەگمەن درۆدەکەن و ئاشکرانابن، بەچاوپۆشین لەوەی کە تاچەندێك بەرامبەر ڕازی دەکەن بەدرۆکانیان و باوەڕیان پێدەکرێت.

هەر ئەوەکاتەی ئەمان دەست بەدرۆ دەکەن جەستە ئامارەی دژەیەك دروستدەکات ئەم کارەش ئەو هەلەمان دەداتێ کە هەستبکەین کەسەکە ڕاست نالێ، لەو ماوەیەدا کە درۆکە دەکات، ئەقڵی نائاگا وزەیەك ئەنێرێ بەپێچەوانە لەگەڵ ئەو شتەدا کە مرۆڤەکە وتوویەتی یەکدەگرێتەوە، هەندێك کە کارەکەیان لەسەر جۆرێك لەدرۆکردن ڕاهاتووە وەك سیاسیەکان، پارێزەران، پێشکەشکارانی بەرنامەی تەلەفزیۆنی هێندە ئامارەکانی جەستەیان قورسکردووە زۆر بەڕوونی نابینرێن و ئەستەمە (درۆ) کە ددرکەوێت، خەڵکیش باوەڕیان پێدەکەن.

ئەم کەسانە بەدووڕێگا ئەم ئامارانە قورسدەکەن لەسەر جەستەیان:

یەکەمیان ئەوەیە خۆیان ڕادەهێنن لەسەر ئەوەی وا (هەست) بکەن کە ئامارەکانیان ڕێك و ڕاوەستاوە ئەو ووشە درۆیەی کە دەیڵێن، بەلام ئەم کارەیان دوای ماوەیەکی زۆر ڕاهێنانی تەواوەتی بەرهەمی دەبێت و سەرکەوتودەبن لەکارەکەیاندا.

دووهەمیان ئەوەیە کە زۆربەی ئەو ئامارانە لەناو ئەبەن و ئەیبرنەوە لای خۆیان کە ئامارەن بۆ لایەنی باش و خراپ ئەوکاتەی کە درۆکەدەن، سەرەڕای ئەوەی ئەمە کارێکە زۆر قورسە ئەنجامبدرێت.

ئەگەر هەلت بۆ ڕەخسا تۆش ئەم تاقیکردنەوە ئاسانە ئەنجام بدە، درۆیەك بەئەنقەست بۆ یەکێ لەناسراوەکانت، لەلایەنی هەستیەوە هەوڵی تەواوەتی خۆت بدە بۆ پەردەپۆشکردنی گشت ئەو ئامارانەی کە لێت ڕوودەدەن لەلایەنی جەستیەوە لەوکاتەدا تەواو جەستەت لەژێر چاودێری چاوی کەسی بەرامبەردا، تەنانەت ئەگەر لەلایەنی هەستی — سۆزداریەوە — ئامارەکانت پەردەپۆشکردبێ، کەچی هەندێك ئامارەی ووردی جەستەی هەر ڕوودەن و خۆیان دەسەلمێنن، ئەمەش

جۆرێکـــه لەڕاپـــەڕینی ئـــەقڵی و ماسولکەیی، چاوی مرۆڤ کرژدەبێ و فـراوان دەبێـت، برۆکـانی ئـارەق ئەکەنـەوە کـوڵمی ڕەنگـی سـور دەبـێ پێڵـوی چـاو فـراوان دەبێـت، هەنـدێك ئاماژەی دیکەی بچوکی جەستەی تر دەردەکەون کە ئاماژەن بۆ فریودان.

ئـەو توێژینەوانـەی کـە بـەکامێرای ڤیـدیۆی هێواشـەوە ئەنجامـدراون دەریـان خستووە کـە ئـەم ئاماژانـه لـەماوەی کـەمتر لەچـرکەیەکدا هەردانەیەکیان ئەکرێت ڕوو بدات، بۆ یەتەنیا کەسانی شارەزا و بەئەزموون وەك کەسـانی پێـشکەشکارو چـاوپێکەوتنکار یـان پـسپۆڕ یـان فرۆشیار یـاخود ئـەو کەسـانەی کـە پێیـان دەڵـێین (هەسـتیار – ژیـر) ئـەوتوانن بـەووردی دەرکـی بکـەن و ئاشـکرای بکـەن لـەکاتی دانوسـان و قسەو گفتوگۆکردندا.

لەبەرئـەوە ئەگـەر دەتـەوێت بەسـەر کەوتوویی درۆبکەیت دەبێت جەستەت شـاراوەبێت یـان نـەبینرێت، کاتێـك پیاوانی پـۆلیس لێپێـچینەوە ئەکـەن، لـەتاوانباردا بـەزۆر کەسـەکە لەسـەر کورسیەك دائەنێن لەشوێنێکی کراوەدا یـان ئەیخەنـه ژێـر ڕۆشنایی و تـەواوی جەستەی بەبینراوی ئەهێڵنەوە لەلایەن کەسـانی لێکۆڵـەرەوە، بۆیـە ئەوکاتـە درۆکانی زۆر بـەڕوونی (ئەبینرێن) لـەم بارودۆخـەی کـە تیایـدا دانیـشتووە، ووتنی درۆ لەپشت مێزی نوسینگەوە ئاسـانە، چـونکە بەشـێکی جەسـتەت شـاراوەیە یـان لەسـەر قەراغێکـەوە ئەڕوانێ و بەتەنیا سەرت دیارە، یاخود لەپـشت دەرگایـەکی داخـراوە قـسەبکەیت، چـاکترین ڕێگـا بـۆ ئەنجامـدانی درۆ بریتیـە لەقـسەکردن لەڕێگای تەلەفۆنەوە.

چۆن فێری زمانی جەستە دەبیت؟

لەڕۆژێکـدا بەلای کەمەوە (١٥) خولـەك دابنـێ بـۆ لێکۆڵینـەوە و خوێندنـەوەی ئاماژەکـانی کەسـانی دیکـە، سـەرەڕای بـوونی دەرکێکـی هەسـتی لەبەرامبـەر ئاماژەکـانی خۆشـتدا، باشـترین شـوێن بـۆ خوێندنـەوەی ئاماژەکـان هـەر ئـەو جێگایانـەن کـە خـەڵك تیایانـدا لەگـەڵ یەکتری کارلێك دەکەن و هەڵسو کەوت

ئەنجام دەدەن، فرۆکەخانە جێگایەکی زۆر باشە بۆ سەرنجدان لەشەپۆلی هەستو ئاماژەکانی کەسەکان، چونکە بەڕاستی خەڵکی لەو شوێنەدا زۆر بەئاشکرایی دڵخۆشیو تووڕەییو نەمانی ئارامی خۆیان بەدیاردەخەنو زۆرێك ئاماژەی دیکەش ئەنجام دەدەنو جۆرەها هەڵچوونیان لێدەوەشێتەوە لەڕێگەی ئاماژەکانەوە. هەروەها بۆنە کۆمەڵایەتیەکان، کۆبوونەوەی زانستی ئاهەنگە گشتیەکان زۆر باشە بۆ ئەوکارە، بەم کارەتو بۆ ئەوەی لێکۆڵینەوەبکەیت لەبۆ فێربوونی زمانی جەستە ئەتوانێ بڕۆین بۆ ئاهەنگێكو بەتەنیا خۆت لەسەر کورسیەك دوورە پەرێز دانیشی بەدرێژای ئەو ئێوارە ئاهەنگە وەك گوڵی دیوار تاقو تەنیا، (چ پیاوبێت یان ژن تەنیا بەچاودێریکردنی سەمای ئامادەبووان ڕازیت یانە لەبەرئەوەیە کەس بانگی نەکردوی بۆ ئەوەی سەمای لەگەڵ بکەیت) ئیتر بۆخۆت چێژ لەچاودێریکردنەی زمانی جەستە نەبینی! هەروەها تەلەفزیۆن ڕێگایەکی باشە بۆ فێربوونی زمانی نازارەکیو زمانی ئاماژەکان.

دەنگی تەلەفزیۆنەکە کزبکە بەتەواوی هەوڵبدە بەسەیرکردنی وێنەکان تێبگەی چی ڕووئەدات، هەموو پێنج دەقیقەجارێك دەنگ بدە بەتەلەفزیۆنەکە بەم کارەت ئەتوانی بزانی تاچەندێك ئەم کارەت سەرکەوتووبووە چاودێریکردنە نازارەکیەك تا چ ڕادەیەك باشبووە، ئیتر وای لێدێت ماوەیەکی زۆرناخایەنێ تۆ ئەتوانی سەیری تەواوی بەرنامەیەك بکەیت تەنیا بەسەیرکردنو بەبی دەنگی تەلەفزیۆن، هەروەك ئەکارە کەسانی نابیستە – کەڕ – ئەنجامی دەدەن.

٢ – زەویەکان (هەرێمەکان) ناوچەکان

هەزاران کتێب و وتار لەبارەی دیاریکردنی ناوچەو زەویەدیاریکراوەکانەوە خراونەتەڕوو لەلای ئاژەڵان و باڵندەو ماسیەکان و مەمکدارەکان، بەڵام لەم ساڵە کەمانەی ڕابردوودا ئەم کارە لەسەر مرۆڤەکانیش ئەنجامدراوە ئەوە ئاشکراکراوە کە مرۆڤەکانیش زەوی و ناوچەی تایبەت بەخۆیان هەیە، کاتێك ئەم کارە تێدەگەین و ئەوا کاریگەری بینین لەڕەفتارەکانی کەسەکاندا کارێکی باش و ئاسان دەبێت، سەرەڕای ئەوەی توانای دەبەخشێ بۆ زانینی نهێنییەکانیان کاتێك ڕووبەڕوو لەگەڵ کەسەکاندا هەڵسوکەوت دەکەین، زانای مرۆڤناس (ادوارت هول) یەکێکە لەپێشەنگەکانی لێکۆڵینەوەکار لەبواری پێویستیەکانی مرۆڤ لەڕووی مەوداوە لەسەدەکانی شەستەکاندا ووشەیەکی داهێنا بەناوی (نزیك – نزیکەی) لەڕێگەی توێژینەوەکانییەوە تێگەشتنێکی مرۆڤەکانی دیکەماندا.

گشت ولاتێ زەویەکی زانراوی هەیە سنوری دیاریکراویشی زۆرجاریش ئەم سنورە بەکەسانی پرچەك پاسەوانی ئەکرێت، لەناو گشت ولاتێکیشدا زەوی هەیە بچووك بچووك لەشێوەی هەرێم و ویلایەت و هەرێم و کەرتەکان، لەناو ئەمانەشدا زەوی بچووکتر هەیە ناونراوە شار، لەناو ئەمانیشدا شوێنی کەنارو قەراخ هەیە تیایاندا شەقامی زۆری هەیە بۆ خۆشیان ئەم جادانە وێنای زەویەکی داخراوە بۆ ئەوکەسانەی کە تیایدا نیشتەجێبوون، دانیشتووانی هەرزەویەك لایەنداری و خۆشەویستی خۆیان هەیە بۆ ئەو زەویەی تیایدان زانراویشە لەپێناو پاراستنی ئەم زەویانەشیاندا بوونەتە کەسانی دڕندەو بکوژ لەسری جەنگاون.

زەوی ئەو ماوەیەیە کە مرۆڤ هەستدەکات کە هی ئەوە، کە ئەکرێت درێژکراوەی جەستەی بێت

هەرکەسـیش بەچـواردەوری ئـەو شتانەدا کـە مـوڵکی ئـەون مەودایـەك زەوی هەیـە بـۆ خـۆی، وەم ماڵەکـەی خانوەکەی، یان ناو سەیارەکەی، یان ژووری خەوەکـەی، یـان کورسـی تایبەتیەکـەی، هـەروەها دوکتـۆر (ادوارد. هورل) مەودایەکی ئاشکراکرد بـەدیاریکراوی لەسـەر دەروبـەری جەسـتەی کەسـەکان، ئـەم بەشـە بەشـێوەیەکی سـەرەکی ئـەم بـوارە دەخاتـە ژێـر لێکۆڵینـەوەو چۆنییەتی رەفتـاری مرۆڤـەکان روونـدەکاتـەوە کاتێـك ئـەم مەوداهەوایيـەی لێـزەوت دەکەن و داگیری دەکەن.

مەودای کەسی:

زۆرینەی ئاژەڵەکان ماوەیەکی هەوایی دیـاریکراو هەیـە بەچـواردەوری جەستەیاندا وەك بواری کەسێتی خۆی لێـی دەڕوانـێ و ناودەنرێـت، تـاکو چـەندێك ئـەم مەودایـە درێژدەبێتـەوە؟ ئەمە پرسیارێکەو ئەوەستێتەوە سەر راجـەی قـەرەباڵغی بـارودۆخ و ئـەو حاڵەتانـەی کـە ئاژەڵەکـە تیایـا گـەورەبووە، ئـەو شـێرە لەناوچـەکانی ئەفەریقادا گەورەبووەو پەروەردەکراوە مـەودای هـەوای تایبـەت بـەخۆی هەیـە کـە نزیکـەی (٥٠) کیلۆمـەترە یـان زیـاتریش، ئەمـەش وەسـتاوەتەوە لەسـەر رادەی چـڕی شـێرەکان لـەو ناوچـەیدا، بـەڵام ئـەو شـێرەی کـە لـەناو پەچـەو پەرژینـدا گـەورەدەبێ لەگـەڵ شـێرەکانی دیکـەدا مـەودا کەسـیەکەی لەچـەند مـەترێك تێپـەڕناکات ئـەمیش بـەگوێرەی ژمارەیـان لـەو۲ شـوێنەدا وەکـو دەرئەنجامێکی راستەوخۆی قەرەباڵغی شوێنەکەیان.

وەك سەراپای ئاژەڵانی دیکە مرۆڤیش (بڵقـی هـەوا – ماوەیـەکی هـەوای) هـەڵگیراو لەگـەڵ خـودی کەسـەکەی هەیـە (= گـوازراوە) کـە لەگـەڵ ئـەو کەسـی ئەیگوازێتـەوە، رادەی قەبارەکـەی لەسـەر چـڕی دانیـشتوان راوەسـتاوە، مـەودای ئـەم ناوچـە کەسـیەش زۆرجـار کولتـور دیـاری دەکات بۆ مرۆڤەکان، بەجۆرێك هەندێك کولتـور وەك یابانییـەکان کـە بەچـڕی دانیشتوان راهـاتوون مـەودایان کەمـە، بـەڵام کولتورەکـانی دیکـە (بـورای

کراوەو فراوان بەچاك) ئەزانن حەز ئەکەن ئەو ماوەیەش بپارێزن، بەڵام ئەوەی بۆ ئێمە جێگای بایەخە بەشێوەیەکی سەرەکی بریتییە لەهەڵسوکەوتی (زەوییانە – الأرضي) لەلای کەسەکان هەن ئەوانەی کە لەکلتورە ڕۆژئاواییەکاندا گەورەبوون.

ئەو ماوەیەی کە مرۆڤ تیایدا ئەوەستێ لەوانەیە کاریگەری هەبێت لەسەر هەبێ لەلای کەسانی بەرامبەر ئەم باسەش لەبەشی دواتردا چارەی ئەکەین.

مەوداو دووری ناوچەکان.

مەودای ئەو بازنە هەواییەی کە هەیە لەلای چینی سپی ناوەند کە لەناوچە کەنارییەکان و قەراغەکاندا دەژین لەهەریکە لەئوستوڕالیا و نیوزلەنداو ئینگلتراو ئەمەریکای باکورو زۆرینەی کەنەدادا ئەتوانین لەسەر پێوەری ئەمان دابەشی کەین بۆ چوار مەودای ناوچەی کە زۆر ئاشکراو دیارن ڕووکارەکانی.

١- ناوچەی گەرم کە لەنێوان (١٥ – ٤٦ سم) دایە.

لەناو گشت مەودا ناوچەییەکاندا ئەمەیان گرنگترینیانە، چونکە ئەمە ئەو ناوچەیەی کە مرۆڤ پارێزگاری لێدەکات و پاسەوانی ئەکات هەروەك شتە تایبەتیەکانی خۆی، تەنیا کەسانی زۆر ئازیزنەبێ ناتوانێ ئەم ناوچەیە تێپەڕێنێ لەلای کەسەکە، واتە ئەم ناوچەیە کەسەکە تەنیا ڕێگە بەکەسە ئازیزەکانی ئەدات بێنە ناوی بیبینن، وەك دایك و باوك، خێزان، منداڵەکان، هاوڕێیانی نزیك و خزمان، ئەمەش ناوچەیەکی لاوەکی هەیە بەنزیکەی (١٥سم) درێژدەبێتەوە لەجەستەوە کە تەنیا لەڕێگەی بەریەککەوتنی جەستەییەوە ئەچێتە ناوی ئەمەیە وەو ناوچە نزیك و گەرم بەکوڵەی مرۆڤەکان.

٢- ناوچەی کەسێتی لەنێوان (٤٦ – ١/٢٢ مەتر) دایە:

ئەمە ئەو ماوەیەیە کە لەئاهەنگەکاندا تیایدا ئەوەستین بەرامبەر بەیەکتری لەئاهەنگی جەژن و ئاهەنگی نوسینگەکان و ئاهەنگە فەرمیە کۆمەڵایەتیەکان و لەچاوپێکەوتنە ئاساییەکاندا،

٣- ناوچەی کۆمەڵایەتی لەنێوان (١/٢٢ - ٣/٦ م) دایە:

لەم ماوەیەدا لەگەڵ کەسانی بێگانەدا ئەوەستین، یان کەسانی دارتاش و پیشەوەر کە دێن بۆ چاکردنەوەی شتە خراپ بووەکانی ناوماڵ، کەسی پۆستەچی، خاوەن فرۆشگای خۆجێی و کارمەندی تازە کە هاتۆتە سەرکار، ئەو کەسانەشی کە زۆرباش نایان ناسین.

٤- ناوچەی گشت لەسەرو (٣/٦ م) دایە:

کاتێك قسە بۆ کۆمەڵێك خەڵك دەکەین ئەم مەودایە زۆر ئارام بەخشە بۆ ئەم حاڵەتەو هەڵیدەبژێرین و تیایدا ئەوەستین قسەکانمان ئاراستەی ئەو کۆمەڵە کەسە دەکەین.

جێبەجێکردنی پراکتیکی یانەی مەودا ناوچەییەکان

ناوچەی گەرمی ئێمە کەسانی دیکە زۆر نایانەناوی لەبەر دووهۆکار یەکەمیان لەبەرئەوە کەسەکە ئەشێ مشەخۆربێت یان هاوڕێ بێ یان نزیك، یان ئەکرێت هەست بەخستنەڕوو شێوازێکی سێکسی لەڕەفتاریاندا کاتێ نزیکبن لەناوچەکەمان، دووهەم یان ئەو کەسە کەسێکی دوژمنکارە زۆر خۆی ئەگرێتەوە بۆ هێرشکردن.

کاتێك چۆنی چاکی لەگەڵ کەسانی نامۆدا دەکەین بەئاسانی بەناو ناوچەی کۆمەڵایەتی و کەسێتیماندا هاتوچۆ دەکەن، بۆیە هەردەست وەردان و هاتنە ناوەوەیەك بۆ ناوچەی گەرمی ئێمە جۆرێك لەگۆڕانی فسیۆلۆجی دروستدەکات لەجەستەماندا، دڵ خێرا لێئەدات، ڕژێنی (ئەدرینالین) ئەڕژێتە ناو خوێن خوێن ئەڕوات بۆ دەمارو ماسولکەکان وەك خۆ ئامادەکاریەك بۆ ململانێیەکی چاوەڕوانکراو یان ڕوودانی جۆرێك لەڕاکردن.

ئەمەش واتە ئەگەر دەست و باڵت بەشێوەیەکی ئاسایی بخەیتە سەرە شانی یان لەقەدی گیریکەی پێئەچێت هەستی زۆر ناباشی بێت بەرامبەرت، هەرچەند کە زەردەخەنەبکات و وادەرخات کە چێژ وەرئەگرێت و پێی خۆشەو هەستت بریندارناکات.

ئەگەر ئەتەوێت خەڵك لەهاوڕێیەتیتدا هەست بەئارامی بکەن ئەوا ڕێسایەکی ئاڵتونی هەیە بۆ ئەم بابەتە دەڵێ (مەودای خۆت بپارێزە) بەو ڕادەیەی خەڵك ئێمەی خۆش ئەوێت ئەتوانین بچینە ناو ناوچەکانییەوە ڕێگەمان نەدەن ئەو کارەبکەین بۆ نموونە: کارمەندێك تازە هاتۆتە سەرکار وائەزانێ تەواوی کارمەندەکان لەگەڵی ساردوسڕن و گرنگی پێنادەن، بەلام ئەم کارمەندانە لەناوچەی کۆمەلایەتی کەسەکەدا ئەمێننەوەتاکو زانیاری زیاتری لەسەر پەیدابکەن، بۆیە هەرکات ئەو زانیاریانە دروستبوون زانران ئەوکات مەودا زەمینییەکە ووردەووردە کەم ئەبێتەوە تانزیکەی مەودای ناوچەی کۆمەلایەتی ئەتوانن لەئەو ناوچەیەی یەکتریدا پێکەوە هاتوچۆبکەن، هەندێك جاریش هێندە تێکەڵ ئەبن دەچنە ناوچە گەرمەکانی یەکتری یەکەوە.

ئەو ناوچەیەی کە دەکەس لەنێوانیاندایە کاتێك تەوقە لەگەڵ یەکتری دەکەن ڕێگە بەیەکتری دەدەن و لەلای ناو قەدیانەوە لەیەکتر دوورن پێمان دەڵێ ئەم دووکەسە پەیوەندیەکی بەتین هەیە لەنێوانیاندا، کەسانی خۆشەویست لای یەکتر زۆر هەوڵ دەدەن و فشار دەکەن وە زۆریش دەجوڵێنن و دەڕۆنە ناو ناوچەی گەرمی یەکترە، بەلام ئەمە جیا لەو ماچکردنەی کەسێك لەکەسێکی نامۆی ئەکات لەئاهەنگی سەری ساڵدا یان لەژنی یەکێ لەباشترین هاوڕێکانتەوە کە ماچ ئەکرێیت، هەریەکەیان حەزی خۆی هەیەو دەوروبوری خۆی هەیەو بەنزیکەی (١٥سم) دوورە لەکەسی بەرامبەرەوە.

یەکێك لەشتە شازەکان لەڕێسای مەودای گەرمدا ئەوەیە کە ئەم مەدایە ڕواستاوە لەسەر بنەمای ئاستی کۆمەلایەتی کەسەکان، بۆ نموونە: بەڕێوبەرێکی کارگێڕی ئەتوانێ لای یەکێ لەکارمەندەکانی پشوی هەفتە بەڕاوەماسیەوە بباتەسەر، بۆیە کاتێك ئەچین بۆ ڕاوی ماسی هەریەکەیان لەناو ناوچەی کەسێتی و گەرمی ئەوی دیکەدا هاتوچۆدەکات، لەنوسینگەدا سەرەڕای ئەوەی ئەم کەسە هاوڕێی ڕاوەماسیەتی بەڕێوبەرەکە ناوچەی

کۆمەڵایەتی خۆی دەهێڵێتەوە بۆ پارێزگاریکردن لەبارودۆخی کۆمەڵایەتی نەنوسراوە – واتە شتی نەنوسراو بەیاسا.

قەرەباڵغی ئاهەنگە مۆسیقیەکان و سینەماو بەرزکەرەوە – مصعد – بالآبەرو قیتارو ئوتوبوسەکان جۆرێك لەڕۆچوون دروستدەکات بۆ ناوچەی گەرمی کەسەکان کە ناتوانێ خۆی بپارێزێ وەك سەراپای ناوچە گەرمەکانی کەسانی دیکە، پەرچەکرداری داگیرکردن ئەم ناوچەیە زۆر بەئاسانی ئەتوانرێ سەرنجبدرێت و ببینرێت، هەندێك چوارچێوەی ڕێسایی هەیە نەنوسراوە، بەڵام خەڵك شوێنی دەکەون و شوێنی دەکەون لەکلتورە ڕۆژئاواییەکاندا، کاتێك ڕوبەڕوی حاڵەتی قەرەباڵغی بالآبەر – مصعد یان ئامرازێکی گواستنەوەی قەرەباڵغ دەبنەوە ئەم ڕێسایەش ئەمانە لەخۆدەگرێت:

١- ڕێگەت پێنادرێت قسە لەگەڵ کەس بکەی، مەگەر کەسێ بیناسیت.

٢- تەنیا بەچاو ئەتوانن پەیوەندی دروستبکەیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

٣- ئەبێت دەموچاوێکت هەبێ هیچ لەسەر بەرامبەر دەرنەبڕێت واتە ڕوویەك هیچ ئاگای لەهەستەکانی بەرامبەر نییە، وەك ڕووی کەسێکی شارەزا لەیاری پۆکەردا.

٤- ئەگەر کتێب یان ڕۆژنامەت پێیە ئەبێ وادەرکەوێت کە تۆ سەرقاڵی کتێب و گۆڤارەکەتی و ڕۆچووی بەناویدا.

٥- هەتاکو قەرەباڵغی گەورەتربێت جوڵەی ڕێگەپێدراوت کەم دەبێتەوە.

٦- تۆ لەناو بالآبەردا لەسەرتە کە تەنیا سەیری ژمارەی نهۆمەکان بکەیت کە جیهازەکە ئاماژەی پێدەکات.

زۆر بەدەگمەن ووشەی (بێچارە) (نابەختەوەر) و (نائومێد) مان گوێ لێدەبێت بۆ وەصفکردنی ئەو کەسانەی کە لەکاتە قەرەباڵغەکاندا دەچن بۆ سەر کارەکانیان لەناو ئامرازەکانی گواستنەوەدا، ئەم ووشانە بەکاردەهێنرێت تەنیا بەڕوانین لەڕوو دەموچاوێکی خاڵی دەربڕین و

هەڵــــچوون لەســـــەر دەموچـــــاوی گەشتیاران)، بەڵام بڕیارێکی خراپە بۆ ئەو کەسانەی کە چاودێرن، لەڕاستیدا ئــەوەی چــاودێری ئــەیبینێ بریتیــە لەکۆمــەڵێك خــەڵك کــە دەســت گــیرۆی ئەکەن بەڕێساکانەوەو ئەم ڕێسایانەش دەســـتیان ناوەتــە نــاو قــوڕگی ئــەو داگیرکاریەی کە بۆ ناوچە گەرمەکانی کەسێتی دروســت دەبێـت لـەو شـوێنە جەنجاڵ و قەرەباڵغەدا.

ئەگەر گومانت هەیە لەو قسانە ئەوا خۆت سـەرنج بـدە چـۆن هەڵسوکەوت دەکـەیت کاتــێ دووەم جـار دەچیتەوە بــۆ ســـینەمایەکی قـــەرەباڵغ خـــۆت بەتـەنیا، لەکاتێکـدا کـە کەسـی ڕێبـەر دەیکـات بـۆ سـەر کورسیەکەی خـۆت بـەناو هــەزاران دەموچـاوی نادیـاردا، سـەرنج بدە چۆن سەرەتا وەکـو ڕێـوت دەست پێدەکەیت و ئەو ڕێسایانەی کە نوســـــراون لەشــــوێنە گـــــشتی قەرەباڵغەکاندا جێبەجێدەکەیت.

لـەو کاتـەدا کـە ملمـلانـێ دروسـتدەبێ لەپێناو مەودا زەمینییەکانـدا، لای ئەو کورسـییەی کـە لەسـەری دادەنیشیی و کەسێکت لەتەنیشتەو لێت دیارنییە ڕێك ئەو هەستەت بۆ دروست دەبێ کە دەزانـی بۆچـی خـەڵك خۆیـان بەتـەنیا نایەنــە نــاو سـینەماوە تــاکو کــاتی کوژاندنـــەوەی گڵۆپـــەکان فیلمەکـــە دەسـت پێـدەکات، وەکـو یەکـە ئەگـەر لەبنەمایـــەکی قەرەباڵغـــدابین یـــان لەبالابــــەرێکی قەرەباڵغــــدا یـــان لەئوتوبوسدا کەسانی دیکەی دەورمان کەس نین، واتە بۆ ئێمە بوونیان نییە، بۆیــە ئێمــەش وەڵام نادەینــەوە وەك ئـەوەی لـەکاتی هێرشـبردندا ئەیکـەین، کاتێـك کەسـێك بەهەڵـە یـان بەنـەزانی خۆی زەمین گەرمی ئێمە داگیردەکات.

جەماوەرێکی توڕەیان کۆمـەڵێك کەسـی هوتـاف کـێش کـە خـەبات دەکـەن بـۆ ئامـانجێکی هاوبـەش بەهـەمان ئـەو ڕێگایە هەڵسوکەوت ناکەن کە زەمینی سەربەســتی خۆیــان هەیــە، واتــە هەڵــسوکەوتیان لـــەو دووحاڵەتـــەدا جیـاوازە، لەڕاسـتیدا شـتێکی تـەواو پێــچەوانە ڕوونــەدات بۆیــە هــەتاکو ڕێـــژەی قەرەباڵغیەکـــەیان زیاتربێـــت تاکەکان بۆ خۆی زەمینی کەسی خۆی کـەم دەبێتـەوە بۆیـە ئەمـەش وادەکـات جۆرێك دوژمنانە هەڵسوکەوت بکات،

زیاتر توڕەی کەسەکان دەردەکەوێت و ئیتر ململانێ دێتەکایەوە.

ئەم زانیاریانە پیاوانی پۆلیس بەکاری دێنن بۆ ئەوەی توندوتیژی خۆپیشاندانەکان لەناوبەر بەجۆرێك کە بوار دەدەن بەخەڵك و هێندە بڵاویان دەکەنەوە هەرکەسەو مەودای زەمینی خۆی ئەدرێتێ بەم جۆرەش خۆپیشاندانە زۆر هێور دەبێت.

لەم ساڵانەی دوایدا حکومەتەکان و پلان دارێژەرانی شار ڕێگەیان دا یاخود بواریان کردەوە بۆ ڕاستی ڕادەی کاریگەری دانیشتوانی چڕ لەسەر بێبەشبوونی تاکەکان لەزەمینی کەسی خۆیان، ئاستەکانی ژیانکردن لەژێر سایەی چڕی دانیشتواندا لەتوێژینەوەیەکدا خۆی بەدیارخستووە کە لەسەر (ئاسك) ئەنجامدراوە لەدورگەیەکی چڕوپڕی ئاسکەکان بەدووری دوو کیلۆمەتر لەکەنارێ (میریلافد) لەکەنداوی (تشیسپیك) لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا ئەنجامدراوە، دەڵێ ژمارەیەکی زۆر لەم ئاستانە لەناوچوون لەکاتێکدا کە هێندە خۆراك زۆربووە بەهیچ جۆرێ نەڕاوکراون نەگیراون نە لەناوبراون و هیچ نەخۆشیەکیش لەناویاندا باونەبووە و بڵاونەبۆتەوە، دوای ئەنجامدانی توێژینەوی هاوشێوە لەسەرو هۆکاری لەناوچوونی کەروێشك ئەنجامدرا ئەو ڕاستیانە ئاشکرابوون کە ژمارەیەکی زۆر ئاسکەکان بەهۆی زۆربوونی ڕژانی (ئەدرینالین) ەوە بۆ ناو سوڕی خوێن یان مردوون بەهۆی بێبەشبوونی هەریەکە لەو ئاسکانە لەزەمینی تەواوەتی خۆی لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانەوە.

ڕژێنی ئەدرینالین ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێ لەگەشەکردنداو ڕێکخستنی گەشەکردن و ڕادەی پاڵنەری جەستەدا، هەروەها بەهەمان جۆر زۆربوون و زیادەڕۆیی دانیشتوان هۆکارە بۆ دروستبوونی فشار وەك پەرچەکردارێکی فسیۆلۆجی نەك هۆکاری دیکەی وەك برسێتی یان نەخۆشی یان هێرشکردنەسەر ئاژەڵانی دیکە.

نالێرەشەوە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە بۆچی ناوچەی دانیشتوانی بەچڕوپڕەکان زۆرترین ڕێژەی تاوان تیایاندا ڕووئەدات.

پیاوانی پۆلیس و لێکۆڵەر تەکنیکی داگیرکردنی هەرێمی کەسەکان بەکارئەهێنن لەئەو تاوانبارانەدا لێکۆڵینەوەیان لەگەڵ دەکەن، تاوانبارەکە لەسەر کورسیەك دائەنێن کە جێگای پاڵدانەوەو بلاوکردنەوەی باڵی نەبێ، لەجێگایەکی ژورەکەدا بەکراوەیی جێگیرکراوە لەکاتی ئاراستەکردنی پرسیاردا لەلاشیان دەمێننەوە تاکو وەلامەکانیان لێوەردەگرن، زۆرجاریش ئەم داگیرکاریە زەمینییە وەرزکردنە زۆر کات ناخایەنێ بۆ ئەوەی بەرگری تاوانباران بشکێنن لەقسەکردن و ئیعتیرافیان پێبکەن.

کەسانی کارگێڕیش ئەتوانن ئەم تەکنیکانە بەکاربهێنن دەرهێنانی زانیاری لەو فەرمانبەرانەی کە لەژێردەستیاندان بەتایبەت ئەوانەی کە بانگی کردوون و لێپێچینەوەیان لەگەڵ دەکات، جگە لەوەش فرۆشیاری گەڕیدە زۆر قەڵس و وەڕز دەبێت ئەگەر ئەم زانیاریانەی لەگەڵ بەکاربهێنرێ لەکاتی مامەڵەکردندا لەگەڵیان.

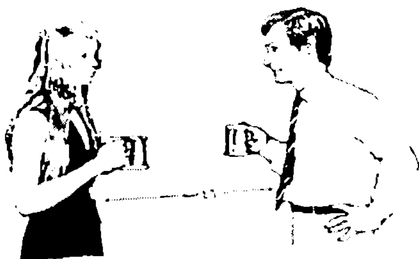
ڕێوشوێنی مەوداکان

کاتێك کەسێك ماوەیی دورایی دیاریئەکات لەنێوان کەسە نامۆکاندا، وەك گرتنی کورسیەك لەسینەمادا بەجۆرێکی زۆر زانانەو ئاسان هەڵسوکەوت دەکات تیایدا، سەیری جێگایەکی زۆر فراوان ناکات لەنێوان دوو کەسدا جێماوە، بەڵکو دێت داوای جێگای ناوەڕاست ئەکات، لەسینەمادا ئەو کورسیەی هەڵدەبژێرێ کە دەکەوێتە ناوەڕستی ڕێگا لەنێوان کۆتای ڕیزەکەدا، لەنزیك نزیکترین کەس دائەنیشێ، بەلام ئەم جۆرە هەڵسوکەوتە هەرگیز بریندارکردنی کەسەکان نییە لەدووری و نزیك بوونیدا لێیانەوە، ئەگەر کورسیەکت گرت کەوتبووە دووری ناوەڕاستی ڕێگاکە لەی ڕیزەکەوە نزیك کەسەکەی دیکە کە دانیشتووە، ئەوکات تۆ ئەگەر زۆر دوور دابنیشی لێیەوە وادەزانێ هەڕەشەی لێکراوە هەستی

برینـدارکراوە، بـەڵام ئەگـەر لـەنزیکی دانیـــشتی زۆر هەســـت بەدڵخۆشـــی دەکـات، بـەڵام ئـەم جـۆرە ڕێـو شـوێنە تـــەنیا بـــۆ دروســـتکردنی گونجـــاو پێکـەوەیی یـە بۆئەوەیـە ئـەو گونجانـە بپـارێزن. بـەڵام حاڵـەتێکی (شـاذ- استثناء) هەیە لـەم ڕێسای مەودایـەدا، ئەویش پەیوەستە بەجێگاوە لە (حمام - گـــــــەرماو) ە گـــــــشتیەکاندا، توێژینەوەکان دەڵێن خەڵکی بەڕێژەی (٩٠٪) گـەرماوی شـوێنی لا وەکـەنار هەڵدەبژێرن، بەڵام ئەگەر سـەرقاڵبوون گەرماوی ناوەڕاست هەڵدەبژێرن.

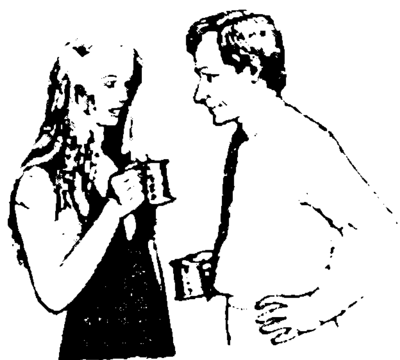
هۆکاری کولتوری کاریگەری هەیە لەسەر مەودا ناوچەییەکان

ژن و مێردێکـــی گـــەنجی دانیمـــارکی کۆچـیان کـرد ڕۆشـتن بـۆ (سـیدنی) ئوسـتوراليا تـاکو لـەوێ بـژین تـاکو لقێکـی خۆجێیانـەی (دجـای سـی) دا کاربکـــەن و پـــەیوەنی بکـــەن بـــەو شـوێنەوە، لـەدوای چـەند هەفتەیـەك لەتێکەڵیکردنی ئـەم دوو کەسـە لەگـەڵ یانەکـــەدا، هەنـــدێ ئەنـــدامی ژن لەیانەکـەدا شـکایەتیان هـەبوو لـەپیاوە دانیمارکیەکـە زۆر پێـی قـەڵس بـوون، چونکە پیاوەکـە لەقسەکردن لەگـەڵیان زۆر دەچـــێتە پێـــشەوەو ئـــەمانیش ئەوکاتـــەی لەگـــەڵیان زۆر دەچـــێتە پێشەوەو ئەمانیش ئەوکاتـەی لەگەڵی قسە دەکەن زۆر بێزاردەبن، پیاوەکانی یانـــەش هەســـتیانکرد کـــە ژنـــە دانیمارکیەکـە بەشـێوازێکی نـازارەکی هەنـدێك نـازونوك ئـەکات کـە بـۆنی ئـارەزوی سێکـسی لێوەدێـت دەیـان وورووژێنێ.



وێنەی (١٠) مەودای پەسەند بۆ قسەکردن لەلای دانیشتوانی شار

لـــەم کاتـــەدا ژنەکـــە بـــەرەو دواوە پاشەکـشێ دەکـات بـۆ پاراسـتنی مەودایـەکی بـاش بـۆ خـۆی، لەگـەڵ ئەوەشدا پێئەچێ پیاوەکە خەڵکی



وێنەی (١١) بەرپەرچدانەوەی خراپی ئافرەتێک کاتێ کە پیاو ناوچەکەی داگیردەکات

شارێکی بچووك بێت، بەرەو پێش دەجوڵێ بۆ ئەوەی ناوچەیەکی زۆر باش پەیدابکات بۆ ئەوەی قسەی تیایکات، ژن ئەم جوڵەیە وەك جوڵەیەکی وەك جوڵەیەکی سێکسی وە دەگێڕێ بۆ خۆی لێکی نەداتەوە.

ئەم حاڵەتە ئەو ڕاستیە دەرئەخات کە ئەورووپیەکان مەودایەکی زۆر خۆشەویست و گەرمی تایبەت بەخۆیان هەیەکە لە (٢٠ تا ٣٠ سم) تێپەڕناکات لەهەندێك کولتوری دیکەدا لەم مەودایەدا کەمترە، بۆیە ژن و پیاوە دانیمارکیەکە لەو جۆرە وەستاون و قسە کردنە ئارامی و چێژیان وەردەگرت کاتێ لەگەڵ ئوستورالیەکاندا قسەیان دەکرد ئەمانە (٢٥ سم) دووربوون، بەڵام ئەبوو بەدڵی خەڵکە ئوستورالیەکەیان بکردایە و نزیکەی (٤٦ سم) مەودایان هەبوایە، دانمارکیەکان زیاتر چاویان بەکارهێناوە تاکو ئوستورالیەکان، هەر ئەم چاو بەکارهێنانەیان وایکرد دواتر لێکدانەوەی خراپیان بۆ بکرێت و خراپ بەسەریاندا بشکێتەوە.

گواستنەوە و جوڵەجوڵەکردن بۆ ئەوەی کەسێك بچێتە ناو زەمینی گەرمی ڕەگەزی بەرامبەری زۆربەی جار بۆیە ئەنجام دەدرێت، چونکە ئەم کەسە گرنگی بەو ڕەگەزەی بەرامبەر دەدات دەیەوێ ئەم گرنگە پێدانە دەربخات بەگشتی ئەم جوڵەیەش ناونراوە بە (دڵ ڕاگرتن - نازهەڵگرتن). بەڵام سەربەڕەگەزی بەرامبەر ئەم ئاماژەی ڕەتکردەوە یەکسەر بەرەو دواوە پاشەکشێ دەکات بۆ پارێزگاریکردن لەناوچەتایبەتیەکەی خۆی، بەڵام ئەگەر کەسەکە ئەم دڵ ڕاگرتنە و نازپێدانەی پێ قبوڵبوو ڕێگەئەدات

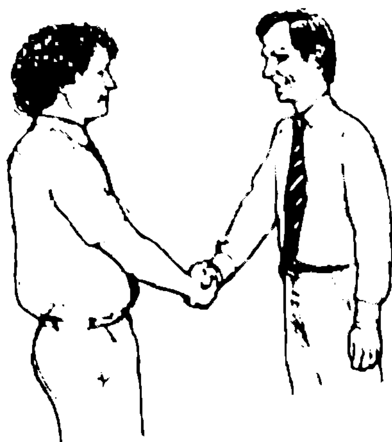
کەسەکەی بەرامبەری لەناو ناوچە گەرمەکەیدا بمێنێتەوە، هەربۆیە لای ژن و مێردە دانیمارکیەکە وەك چاوپێکەوتنێکی کۆمەلایەتی ئاسایی سەیرکراوە، بەلام لای ئوستورالیەکان بریتیبووە لەنازونوکی سێکسی.

لەکۆنفرانسێکی نوێدا کە لەویلایەتە یەکگرتووەکان بەستراوە تێبینی کراوە کە ئامادەبوانی ئەمەریکی کاتێك قسەدەکەن و بەکەسێك دەگەن لەمەودایەکی (٤٦ بۆ ١٢٢ سم) ڕادەوەستن لەبەرامبەر کەسەکەی دیکەدا بۆ قسەکردن بەدرێژای کاتی قسەکردن بەژواردەوری ژورەکەدا دەجولان، یابانییەك لەگەل ئەمەریکیەکدا کەوتە قسەکردن بەچواردەوری ژورەکەدا دەجولان، ئەمەریکیەکە بۆ دواوە دەجولاو لەیابانییەکە دوور ئەکەوتەوە، بەلام یابانییەکە ووردەووردە بەئاراستەی ئەمەریکیەکە دەجولاو دەچوویەنزیکی، هەلسوکەوتی هەریەکە لەم دووکەسە ئەمەریکی و یابانییە بریتیە لەهەولێکی کولتوریانە بۆ پەیداکردنی ناوچەیەکی ئارام و کەسێتی بۆئەوەی بەدلی خۆیان قسەی تیابکەن، یابانییەکە بە (٢٥ سم) ناوچەی گەرمی خۆیەوە بەردەوام بۆ پێش دەڕۆشت تاکو ماوەکەی زیاترو فراوانترکات، بەلام بەم کارەی جۆرێك لەداگیرکاری ئەنجام دەدا لەبەرامبەر کەسە ئەمەریکیەکەدا، وای لێدەکرد بچێتە دوا تاکو ئەم شوێنی خۆی فراوان کات، تۆمارکردنی ئەم دووکەسە کە سەمادەکەن لەناو هۆلی کۆنفرانسەکەدا.

بۆچی کاتێك دانوستان ئەکرێت لەنێوان پیاوانی ئاسایی و ئەمەریکیدا هەردوو لایان بەچاوی گومانەوە سەیری یەکتری دەکەن، ئەمەریکی و ئەوروپییەکان دەلێن ئاساییەکان بەپلانی داڕێژراوەوە دێنە چاوپێکەوتنەکانەوە، بەلام ئاساییەکانیش دەلێن ئەمەریکی و ئەوروپیەکان کە سالی (ساردوسڕ - خۆپاریزن) ئەم پێکدادانە کە دروستدەبێ لەهەستکردن بەجیاوازی ناوچەکەسیەکان، ئەکرێت زۆر بەئاسانی مرۆڤ بەرەو گریمانەی هەلبەرێت لەسەر کەسی بەرامبەری.

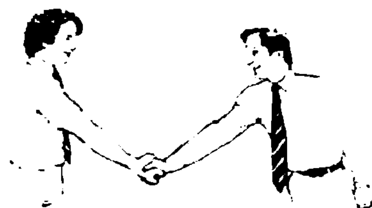
مەوداو ناوچە گوندیەکان، ئەوانەی دژی مەودای شاریین

هەروەك پێشتر باسکرا رادەو مەودای کەسی لەهەرتاکێکدا پەیوەستە بەچڕی دانیشتوانی ئەو ناوچەیەی کە تاکە کەسەکە تیایدا گەورەبووە، ئەوانەی لەو ناوچانە گەورەبوون کە زۆر چڕنین و ژینگەیەکی لادێیانەی هەیە مەودای کەسییان گەورەترە لەچاو ئەو کەسانەدا کە دانیشتوی شارەکانن، چاودێریکردنی ئەو حاڵەتەی کە تاکو چ رادەیەك کەسەکە دەستی درێژدەکات بۆ تەوقەکردن کلیلێکی باش بۆ ناسینی ئەو کەسە، کە ئاخۆ لەشارێکی گەورەدا دەژی یان لەناوچەیەکی گوندنشینی لاوەیدا ژیان دەباتەسەر، دانیشتوانی شار مەودای کەسییان (٤٦ سم) دەبێت، ئەمەش مەودای نێوان باسك و قەدەکە لەتەوقەکردندا بەکاردێن.



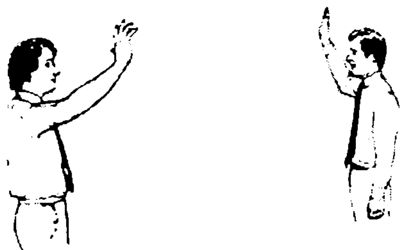
(وێنەی ١٢ دوو پیاو لەشاردا تەوقە لەگەڵ یەکتر دەکەن).

ئەم شێوازە رێگە دەدات بەدەست کە بگات بەدەستی کەسی بەرامبەر لەزەمینەیەکی بێلایەن و سەربەخۆدا، ئەوانەی لەشارێکی ژینگەلادێی و کەم دانیشتوان دادەژین ئەو مەودا هەواییەی هەیە دەگاتە (١٠٠ سم) زیاتریش، ئەمەش ماوەی نێوان باڵ و جەستەیە کە کاتێك کەسێکی لادێی تەوقەی پێدەکات لەگەل کەسێکی دیکەدا.



(وێنەی ١٣ دووپیاو لەشارێکی ژینگە گوندیوکەم دانیشتوان تەوقە لەگەڵ یەکتردەکەن).

کەسانی سەر بەشارێکی ژینگە لادێی (شارۆچکە) بەوە جیادەکرێنەوە کە لەکاتی تەوقەکردندا لەسەر پێی خۆیان بەراوەستاویو چەسپاو دەمێننەوە، بەڵام بۆ پێشەوە خۆیان لار دەکەنەوە وەکو چەترێك تاکو دەستیان بگەیەننە دەستی ئەو کەسەی بەرامبەریان. بەڵام دانیشتوانی شار بەرەو پێش هەنگاو دەنێنو دێنە بەردەم ئەو کەسەی کە تەوقەی لەگەڵ دەکەن، ئەو کەسانەشی لەناوچەیەکی کەم چڕی دانیشتواندا دەژین، زۆرجار مەودای کەسیمان نزیکەی (٦ م) دەبێت، حەزدەکەن تەوقەبکەن، بەڵام دوراو دوور بەئاماژەی دەستیان سڵاودەکەن لەیەکتریو دەست بۆ یەکتری بەرزدەکەنەوە وەك لەوێنەی (١٤) جیا دیارە



(ئەو کەسانەی کە لەشارۆچکەیەکی کەم دانیشتواندا دەژین).

ئەم زانیاریانە بۆ فرۆشیارانی گەڕۆك بەسوودە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ جوتیارو کشتیارانی ناوچە گوندنشینیەکاندا، بۆیە گرنگە ئامارەو پێوەری کەس چڕی ئەو ناوچەیەدا بزانی، جوتیارێك مەودای (١٠٠ بۆ ٢٠٠ سم) زیاتریش داگیردەکات، بۆیە تەوقەکردن دەبێتە جۆرێك لەدەست وەردانە ناو زەمینەی کەسی یەکتر، ئەمەش وادەکات جوتیارەکە توڕبێو بەخراپی هەڵسوکەوت بکاتو بەرگری بکات، فرۆشیارە گوندیە سەرکەوتووەکان دەزان لەبەیەك کەشتنی خۆیاندا لەگەڵ کەسی شارۆچکەدا ئەکات مەرجی

ـانوسـان و مامەڵـە پەیوەسـتە بەسلاوکردن بەدەستێکی درێژکراوەوە بۆتەوقەکردن، کشتیارانی ناوچەیەکی دابڕاویش پێویستی بەبەرزکردنەوە دەست و سلاو لێکردن هەیە.

زەوی خاوەنداری

ئەو کەل و پەلەی یان ئەو ناوچەیەی کەسێك بەکاری دێنێ لەشێوەی زەویەکی تایبەتیدا دەردەکەوێت، هەروەك مەودا هەواییەکە کەسەکان هەوڵ دەدەن بیپارێزن، وەك ناومالی خەڵك، نوسینگەکەی، یان سەیارەکەی، هەرەیکەیان سنورێکی دیاریکراوی هەیە ڕێك و ڕوون لەشێوەی دیواری یان دەرگا یان پەرژینێکدا دەردەکەوێت هەر زەمینێك بۆ خۆی چەند زەمینێکی لاوەکی هەیە بۆ نموونە: لەماڵدا شوێنی تایبەت بەژنان چێشتخانەی شوێنی جل شۆرین تایبەت بەئەو هەرکات ئەم سەرقاڵ بێ لەم دوو جێگاوە هەرکەس بێت و دەست وەربداتە ئەم ناوچانە یەکسەر تورەدەبێ و پەرچەکردار دەنوێنێ، پیاوانی کاریش یان کەسانی بازرگان شوێنی خۆیان لەسەر مێزی دانیشتن و چاوپێکەوتنەدا دەبیننەوە، ئەوانەش لەدەروە نان دەخۆن هەمیشە کورسیەکی بۆ خۆی دیاریکردووە لەچێشتخانەیەکدا بەشێوەی کاتی کە هەرکات نانی خوارد لەسەری دائەنیشێ، باوك لەناوماڵدا کورسی تایبەت بەخۆی هەیە، ئەم ناوچانە بەبەکارهێنانی چەندبارەیان یان خود بەوازهێنان لەهەندێك کەلوپەلی تایبەتیدا دیاری ئەکرێت، ئەوکەسەی لەچێشتخانەکەدا نان دەخوات و کورسیەکەی خۆی بەدڵە یەکسەر دوو پیتی ناوەکەی لەسەر مێزەکە بەشتی دیاریدەکات یان هەڵی ئەکۆڵێ، پیاوانی ناو دانوستان و کۆبوونەوەکانیش ئەو جێگایەی بەدڵیانە بەقەڵەمێك یان کتێبی یان جلدانان دیاریکەن، کە لەدەوری ناوچەی گەرمی کەسێتی خۆیدا دایدەنێ کە (٤٦ سم) دەبێت.

دوکتۆر (دزموند مۆریس) لەتوێژینەوەکانیدا کە ئەنجایداوە لەسەر شێوازی دانیشتن لەکتێبخانە گشتیەکاندا سەرنجی داوە ئەو کەسەی کتێب لەجێگاکەی

بەجێدەهێڵێ نزیکەی (٧٧) دەقیقە ئەو شوێنە بۆ خۆ داگیردەکات، بەڵام ئەگەر چاکەتەکەیدا ئەوا کورسیەکە بۆ خۆی قۆرخدەکات بەنزیکەی دوو کاتژمێر، لەماڵدا ئەو کەسەی کورسیەکەی خۆی بەدڵە یەکسەر شتێ لەسەری بەجێدەهێڵێ وەك گۆڤارێك، لەسەر کورسیەکەیان لەنزیکی بۆ ئەوەی جارێکی دیکە بەئاسانی بێنەوە سەری و بەکاری بهێنێ.

ئەگەر بەخێوکاری ماڵ داوایکرد لەکابرایەکی فرۆشیار کە دانیشێ لەلایدا، ئەم فرۆشیارەش بەوپەڕی دڵسافیەوە لەسەر کورسی کابراکە دانیشت، ئەوکات گریمان ئەکرێت کابرای خاوەن ماڵ تووشی تەنگەژەبێت قەڵس دەبێت، بۆیە پرسیارێك هەیە لەم بابەتەدا زۆر سادەیە، بەڵام لەهەڵەی ئەم زەمین و ناوچەکاریانەی بەدوورت ئەگرێت ئەگەریش ئەوەیە (کامە کورسی تایبەتە بەتۆوە؟).

ئۆتۆمبێلەکان

زانایانی دەروونناسی سەرنجیان داوە ئەو کەسانەی ئتۆمبێل لێئەخوڕن هەڵسوکەوتیان زۆر جیاوازتری لەوکاتەی کە بەپیادەو لەناو کۆمەڵگەدا هەڵسوکەوت دەکەن، بەتایبەت لەبواری زەمینە کەسیەکاندا، لەوانەشە ئۆتۆمبێلێك بۆ خۆی کاریگەری زۆری هەبێ لەسەر گەورەکردنی قەبارەی مەودای کەسی.

لەهەندێك حاڵەتدا زەمینەکە (١٠) هێندەی گەورەدەبێت، تیایدا شۆفێر بەمافی خۆی ئەزانێ (٦ بۆ ٧) مەتر لەپێش و لەپاشی ئۆتۆمبێلەکەی زەوی بۆش بەجێبهێڵێ و قۆرغی بکات، لەوکاتەدا کە شۆفێرێکی بەبەردەمیدا دەڕوات، ئەگەر ئەم کارەی هیچ ڕووداوێکی بۆ دروست بکات، ئەم شۆفێرە لەو کاتەدا بەناو گۆڕانێکی فسیۆلۆژیدا تێپەڕدەکات توڕەدەبێت، تەنانەت هێندە توڕەدەبێ دەبینی پەلاماری شۆفێرەکەی دیکە دەدات، ئەم حاڵە بەراورد کە بەو حاڵەتەی کە ئەم کەسە دەچێتە ناو بالابەر – مصعد – کەسێکی دیکە پێش ئەو هەنگاوە ئەخاتە ناو بالابەرەکە، وەك جۆرێك

ـــەداگیرکاری ناوچـــەی کەســـــی، پەرچـەکرداری ئاسـای کەسـەکە لـەم حاڵەتـەدا بریتیـە لـەداوای لێبـوردن و ڕێگاکردنـــەوە بـــۆ ئـــەوەی کەســـی بەرامبەر پێشتر بڕوات، ئەم حاڵە زۆر جیاوازە لەو حاڵەتەی کە لەڕێگایەکی کراوەدا سەیارەیەك دەدا بەبەردەمیدا. لەلای هەندێك کەس ئۆتۆمبێلێك وەکو پارێزەرێـك وایـە ئـەتوانن لەناویـدا خۆیـان لـەجیهانی دەرەکی بشارنەوە و خۆیـان دابڕن، بۆیـە ئەوکاتـەی بـەلای دیوارێکـــدا بەهێواشـــی دەڕوات ئـــەو شـۆفێرە مەترسـی دروسـت دەکـەن کـە شۆفێرێك لەسەر ڕێگایەکدا زۆر ئەملاو ئەولا ئەکات و پێشڕەوی ئەکات.

بـەکورتی، کەسـانی دیکـە بانگهێـشت دەکـەن یـان داوات لێدەکـەن، بـەلآم ئیتر بارودۆخەکـــە کەوتۆتـــەوە ســـەر ڕێزگرتنی ناوچەی کەسێتی یان، هەر ئەمەش هۆکارە بۆ ئەوەی کە کەسێك ئەگەر پشت بەکەسانی دیکە ببەستێ لـەکاتی قـسەکردندا یەکـسەر دەسـت دەخاتە سەر شانیان بەردەوام دەستی لێدەدات، ئەمەش بۆ خۆی نهێنییەکەو ناپەســـەندە لای ئـــەوانی دیکـــە، لەبەرئـەوە مـادام هەنـدێك هۆکـار هـەن کاریگــەرن لەســـەر – دیـــاریکردنی مـەودای ناوچـەیی نێـوان کەسـەکان، ئەوا خـۆ دەبـێ سـەرجەم پێوەرەکـان و مـەوداکان بزانـێ پـێش ئـەوەی بڕیـار لـەوە بـدەین کـە ئـاخۆ کامـە هۆکـار کاریگــــەرە لەپاراســــتنی مــــەودای کەسێتیدا.



شێوەی (١٥) کێ لەگەڵ کێ، لەکوێ؟

لەم شێوەیەدا ئەوتوانین ئەم گریمانانە بخەینەڕوو:

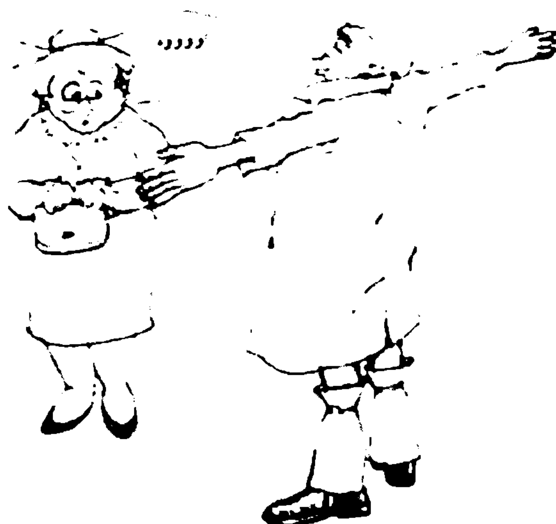
١– هـەردوو ژن و پیاوەکـە دانیـشتوی شارن، پیاوەکە بەگەرموگوڕی ئەیەوێ لەژنەکە نزیك بێتەوە.

٢- ناوچەی گەرمی پیاوەکە تەنگترە لەناوچەی ئافرەتەکە، بۆیە پیاوەکە بەدڵسافیەوە لەهەوڵدایە ناوچەی ژنەکە داگیربکات.

٣- پیاوەکـــە ســـەر بەکولتورێکـــە کـــە ناوچەی گەرم تیایدا تەنگەبەرە، ژنەکە لەناوچـــــــەیەکی گوندنـــــــشینیدا گەورەبووە.

لەگـــەڵ هەنـــدێك پرســـیاری ســـادە تـــۆزێکی زیـــاتر لەچـــاودێری ئـــەم دوو کەســـە ئـــەتوانیت وەڵامێکـــی دروســـتت دەســـکەوێت، یارمـــەتی دەریـــشە بـــۆ ئـــەوەی بـــەدووربیت لەخـــستنەڕووی گریمانەی ناڕاستو دروست.

٣ - ئاماژەکانی ناو دەست- لەپی دەست



ئاماژەی ڕاشکاوی‌و ئارامی بێترسی
بەدرێژای مێژوو هەردو ناو دەست
بووە بۆ ڕاستگۆیی، ئارامی
دامەزراوەیی، لایەنداری، ملکەچی،
فەرمانبەرداری، هەندێکجار ئارامی‌و
هێمنی بەئاماژەی دانانی ناو لەپی
دەست لەسەر سنگ دەبڕواوە،
بەکراوەی لەهەوا بەرزکراوەتەوە لەو
کاتەدا کە مرۆڤ ویستوویەتی شاهێدی
بدات لەدادگادا کتێبی پیرۆزی
بەدەستی چەپ گرتووەو ناو لەپی
دەستی ڕاستی بەرزکردۆتەوە تاکو
کاتەکانی دەستەدا دەستمان بینین.
لەیەکتر بینینە ڕۆژانەییەکاندا خەڵکی
بەدوو ڕێگا ناو لەپی دەست‌و ناو
دەستی بەکار دەهێنن:
یەکەمیان: ئەو شێوەیەیەی کە بۆ
سەرەروەیە، بەرزرکاوەتەوە، ئەم
شێوازە تایبەتە بەسواڵکەرە
دەروەزەکە کە داوای چارە یاخود
خواردن دەکات، دووهەمیان ئەو
شێوەیەیە کە ناو لەپی - ناودەست بۆ

خوارەوەیـــە کـــە لەوانەیـــە شـــتێکی هەڵگرتبێ یان شتێکی کپ کردبێتـەوە رایگرتبێ.

یەکێ لەبەبەهاترین ئەو ڕێگایانەی بۆ ئــەوەی بــزانین کەســی بەرامبــەرمان راسـتگۆو ڕاشـکاوە لەگـەڵمان زانینـی ئامـاژەی ناودەسـتی یـەکێ بـەدیار ئـەخات، هـەروەك چۆن سـەگ گـەروی بەکارئـەهێنێ بـۆ ئـەوەی ملکەچـی و تەسـلیم بـوونی خـۆی بـۆ لایـەنی سـەرکەوتو دەربخـات بەهـەمان شـێوە مرۆڤیش ناودەستی بەکار دەهێنێ بۆ دەرخستنی هـەمان هەڵوێست – واتـە هەڵوێـستی کەسـی بەرامبـەر، یـان لایـەنی سـۆزو هەڵـچوونەکان، بـۆ نموونـە: کاتێـك مرۆڤـەکان حەزبکـەن ڕاشکاوبن و ڕاستگۆبن دەبینین هەردوو نـاو دەسـتی ئەکاتـەوە بـۆ کەسـی بەرامبـەر ئامـاژەیەکـە قـسەیەکی لـەم جـرەی لـەخۆگرتووە: (لـێم گـەڕێ باتەواو ڕاشکاوبم لەگەڵتدا).



(لەوێنەی (١٦) دا دیارە (باڕاشکاوبم لەگەڵت).

یان کەسێك ئەگەر دەیویست بەدیاری خـات بـۆ بەرامبەرەکـەی کـە ڕاسـتی لەگـەڵ کـردووە یـان دەیـەوێ ڕاسـت بکـات، ئـەوکات هـەردوو دەسـتی یـان بەشـــتێکی بەدیارئـــەخات بـــۆ بەرامبەرەکـــەی، بەهـــەمان شـــێوەی بەشـەکانی دیکـەی جەسـتە هـەردوو دەسـتیش ئامـاژەی ناهەسـتیان هەیـە (لاشـعوری) بۆیـە کاتێـك منـداڵ درۆ ئەکات یان شتێ ئەشارێتەوە دەست ئەخاتـە پـشتیەوە، بەهـەمان شـێوە کاتێـك پیاوێـك ئەیـەوێت ئاهـەنگی شـەوانەی بـۆ ژنەکـەی ڕوون کاتـەوەو بڵـێ کـە لـەکوێ ڕابیـواردووە زۆرجـار

دەستی ئەخاتە گیرفانییەوە یان بەجۆرێك دەردەکەوێت کە باڵی کۆکردۆتەوە کاتی ئەیەوێت ڕوونکردنەوە بدات بەژنەکەی، بۆیە ژنەکەی بەئاماژەی نازارەکی هەستدەکات کە ئەم پیاوەی ڕاستیەکەی لێ ئەشارێتەوە.

ئەو کەسانەی لەفرۆشگاکاندا کاردەکەن زۆرجار بۆ ئەوەی بزانن کە ئاخۆ بۆچی کڕیار یاخود سەردانکەر کالاکەی خۆی نەکڕیوە یان نایکڕێت، سەیری ناو دەستەکانی دەکەن، چونکە هۆکارە ڕاستەکە لەهەردوو دەستی کزاوەدابەدیار دەکەوێت.



بەکارهێنانی ناودەست بەنەنقەست بۆ فریودان

خوێنەر لەوانەیە ئەو پرسیارەبکات کە (ئاخۆ من ئەگەر درۆبکەمو دەستەکانم کراوەبن خەڵك باوەڕم پێئەکەن؟) وەڵامی ئەمە بریتیە لە (بەڵێ) و (نەخێر) ئەگەر خۆ درۆکەت بەساردوسڕی کردو دەستەکانت کرابوونەوە، ئەوکات بۆ گوێگرانت ناڕسات دەردەکەویت، چونکە سەراپای ئەو ئاماژانەی کە ئەکرێت بینراوبن، بۆیە هەرکات دامەزراوی خرایەڕوو ئەکرێت دیارنەبێت، ئاماژە خراپەکانیش ئەکرێت لەکاتی درۆکردندا بینراوبن بۆیە پێچەوانە دەبن لەگەڵ دەستی کراوەدا.

وە پێشتر بینیمان گیراوانی درۆزنە شارەزاکان کەسانێکن ئەتوانن ئاماژە نازارەکیەکان بکەنە تەواو کارو پاڵپشت بۆ درۆکانیان وەکو هونەرێك بۆ شاردنەوەی ڕاستی بەکاری بهێنن.

هێزو کاریگەری ناو دەستەکان

یەکێ لەئاماژە نازارەکیەکان کە کەم سەرنج دراوە، بەڵام زۆریش بەهێزو کاریگەرە، بریتیە لەناودەستی مرۆڤ کاتێك بەشێوەیەکی دروست بەکاربهێنرێت، هێزو کاریگەر زۆر زیاترە لەفەرمانێکی بێدەنگ بەسەر کەسانی دیکەدا، واتە هێزێکە لەدەست بەکارهێنەردا بۆ

دروستکردنی کاریگەری لەسەر بەرامبەرەکانی.

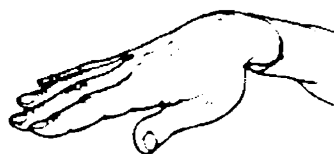
سێ ئاماژەی فەرمانی هەن کە سەرەکین لەئاماژەی ناودەستدا: حاڵەتی ناودەست کە ئاماژەیە بۆ سەرەوە، ناودەستی ئاماژەکراوە بۆ خوارەوە لەگەڵ حاڵەتی ئاماژەی پەنجەی داخراو فەرماندەر، جیاوازی هەرسێ ئاماژەکە لەم نمونەیەدا بەدیارئەخەین.

باوادابنێین تۆ فەرمانت داوە بۆ کەسێك کە قوتویەك هەڵگرێ و بیگوازێتەوە بۆ جێگایەکی دیکەی ناو ژورەکە، باوادابنێین تۆ تۆنی دەنگیشت بەکارهێناوە قسەتکرد ئاماژەی دەموچاوت بەکارهێنا، بەڵام تەنیا حاڵەتی دەستیت گۆڕی.

ئەوکات دەستی ئاماژەکەر بۆ سەرەوە بەکاردێت وەك ئاماژەیەك بۆ (فەرمانبەردار — فەرمان جێبەجێکردن) ئاماژەشە بۆ حاڵەتی نابریندارکەر وەك ئەو ئاماژەی کە کەسی سواڵکەر بەکاردێنێ لەسەر جادە بانەکاندا، بۆیە ئەو کەسەی پێوتراوە ئەم قوتوە بگوازێتەوە ئەگەر دەستی بەو جۆرە بەکارهێنابۆ ئەوا هەستی نەکردووە کە بەفشارو زۆر داوای لێکراوبێت، بەئاسایی وەرگرتووەو هەستی بەهیچ بریندارکردنێ نەکردووە لەفەرمانەکەدا.

ئەگەر ئاماژەی دەست ڕووەو خوارەوە بووە بۆ نزمایی بەکارهێنرابو، ڕووەو خواربوو، ئەگەر ئەو کەسەی فەرمانەکەت داوە بەسەریا بەم جۆرە دەستی بەکارهێنابوو، ئاماژەیە بۆ ئەوە ئەو کەسە واهەستی کردووە کە فەرمانێکی بەسەردا دراوەو دژیشە لەگەڵ تۆدا یان دژە لەگەڵ ئەو کەسدا کە فەرمانەکە ئەدات بەسەریا، ئەمەش ڕائەوەسێ لەسەر پەیوەندی تۆ لەگەڵ کەسەکەدا، بۆنموونە: ئەگەر کەسێك لەلایەن هاوڕێ کارەکانتەوە داوایەکی خرابووە بەردەست و لەئاست تۆدابوو، ئەوکات بەئاماژەی دەستی بۆ خوارەوە داواکاریەکە ڕەتدەکاتەوە، ئەکرا فەرمانەکەت یان داواکاریەك بۆ پڕبکاتەوە ئەگەر ناودەست بۆ سەرەوە ئاماژەی بکردایەو دەرکەوتایە، ئەگەر کەسێك لەلایەن ژێردەستەکانی تۆروە

فەرمانی بەسەردا درا شتێ بگوازێتەوە ئەوا ئاماژەی دەست بۆ خوارەوە پەسەندە ئەگەر توانات هەیەو بەکاری بهێنێ.



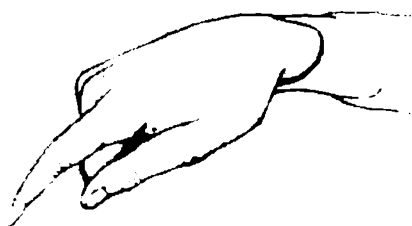
تێبینی: هەرسێ وێنەی دەستەکان سەر بەم باسەن.

وێنەی (١٧) حاڵەتی دەستی کەسی فەرمان جێبەجێکەر - ملکەچ.

وێنەی(١٨) حاڵەتی دەستی کەسی فەرماندەر.

وێنەی (١٩) حاڵەتی دەستی کەسی دوژمنکارە یان بەرەنگاری.

لەوێنەی (١٩) دا دیارە دەستو پەنجەکان لەشێوەی بۆکزدا داخراون، بەڵام تاکە پەنجەیەك کراوەیەو ئاماژە دەکات و قسەکەر لەکاتی قسەکردندا بەجۆرێك دەیجوڵێنێ لەشێوەی لێدانی تیادا دەردەکەوێت ئاماژەی ئەم پەنجەیە یەکێکە لەزۆرترین ئەو ئاماژانەی مرۆڤ لەقسەکردندا بەکاری ئەهێنێ، بۆیە ئەگەر تۆ لەوکەسانەی که ئەم ئاماژەو پەنجەیە بەکار ئەهێنێ لەقسەکردندا ئەوا پەنجەو دەستت بۆ سەرو بۆ خوارەوە بەکار بهێنە، بەم کارەت زۆر هێوری ئەدەیتە گوێگر، کاریگەری باشیش لەسەر گوێگر دروستدەکەیت.



تەوقەکردن

تەوقەکردن لەسەردەمانی مرۆڤی ئەشکەوتەکانەوە دروستبووەو هەیە، مرۆڤی ئەشکەوتەکان کاتێ بەیەکتر دەگەشتن دەستیان بۆ یەکتر بەرزدەکردەوە ڕووەو سەرەوە ناو دەستیان بەکراوەیی پیشان دەدا تاکو دەریخەن بۆ کەسی بەرامبەر کە نەترسن و ئەمان هیچ چەك و شتێکیان هەڵنەگرتووە، بەپێی تێپەڕبوونی سەردەم و چەرخەکان ئەمیش گۆڕانی بەسەردا هات گەشەیکردو پەرەی سەند وەك ئەم ئاماژانە: دەستی بەرزکراوە لەهەوادا، دەست خستنە

سەر دڵ، و جۆری دیکەی جیاواز، شێوەی هاوچەرخی ئەم ڕێوشوێن و ئامارژە دێرینە بریتییە لە لەیەك ئاڵاندنی هەردوو ناو دەستەکان و ڕاوەشاندنی، زۆرێك وڵاتان ئەم جۆرە تیایدا باوەو بڵاوە، بەتایبەت لەکاتی قسەکردن – سەرەتا و خواحافیزیکردن لەئینگلیزیدا بەکاردێت.

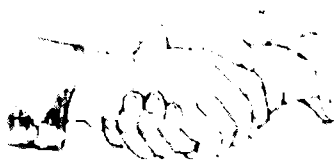
تەوقەکردنی فەرماندەرو تەوقەکردنی ملکەچانە

بەو پێیەی لەسەرەوە باسمان لەکاریگەری دەست بەرزکردنەوە بۆ سەرو بۆ خوار کرد لەسەر کەسی بەرامبەر، لێرەشدا ئەو پەیوەندییە تۆکمەیە ئاشکرا دەکەین کە لەنێوان ئەم شێوازەی دەستەکان و جۆری تەوقەکردنداهەیە.

وادائەنێین تۆ یەکەمجارتەو کەسێکت بینیوە هەردووکتان ئاسایی سڵاو تەوقەتان لەگەڵ یەکتر کردووە، سێ حاڵەت لەم تەوقەکردنەدا ئەگوێزرێتەوە (فەرمان = دەست بەسەراگرتن) : (ئەو کەسە دەیەوێت دەستم بەسەردا بگرێت ئەبێ ئاگاداری خۆم بم) لەگەڵ گوێڕایەڵی یان (ملکەچی) : (ئەتوانم بەسەر ئەو کەسەدا سەرکەوم و چیم بوێ پێی ئەگەم)، یاخود یەکسانی (من ئەم کەسەم خۆشەوێت پێکەوە ئەگونجێین).

ئەم هەستو هەڵوێستانە بەئاگاهی ئەگوازرێنەوە، بەڵام بەجێبەجێکردن و پراکتیك ئەکرێت کاریگەریەکەیان بکرێتە کارێکی ڕاستەوخۆ لەدەرئەنجامی یەکتر بینین لەگەڵ کەسێکی تردا، ئەم زانیاریانەی لەم بەشەدا خراوەتەوە توێژینەوەیەکی باوەڕپێکراوە بەشێوەی بەڵگەکاری کردووە لەبارەی تەکنیکەکانی کۆنترۆڵکدن لەکاتی تەوقەکردندا.

دەست بەسەرداگرتن ئەگوێزرێتەوە بەهەڵگەڕاندنەوەی دەستت، بەجۆرێك ناو دەستت ڕوو لەزەوی بێت وەم شێوەی تەوقەکردنی



(وێنەی (٢٠) تەوقەی دەست بەسەرداگرتن).

پێویست ناکات زۆر ڕووی دەستت ڕووەو زەوی بەردەم دابنێی، بەڵکو دەستی کەسی بەرامبەرت بخەرە ڕووی زەویەکەوە ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوە کە تۆ ئەتەوێت لەم تەوقەو یەکتربینینەدت دەست بەسەر بەرامبەرەکەتدا بگریت، لێکۆڵینەوە ئەنجام دراوە لەسەر (٥٢) کارمەندی کارگێڕیدا، ئەوانەی کە زۆر شارەزاو سەرکەوتوون، دەرکەوتووە (٤٢٪) بەم جۆرە تەوقەدەکەن بۆ بەدەستهێنانی کۆنتڕۆڵ و دەست بەسەراگرتنی بەرامبەرەکەیان.

هاوشێوەی ئەو سەگەی کە ملکەچەو بەقوڕگی هەناسەبڕکێ دەکات و نیشانەی ملکەچی خۆی سەرکەوتنی لایەنی بەرامبەر دەرئەخات، بەم جۆرەش مۆرۆڤ ئاماژەی ناو دەستی بۆ سەرەوە بەکار دەهێنێ بۆ دەرخستنی ملکەچ و گوێڕایەڵی بۆ بەرامبەرەکەی، واژوی تەوقەکردنی سەرکەوتوانە ئەوەیە کە دەستت بۆ سەرەوە کراوەبێت وەك لەشێوەی (٢١) دا دیارە.



(شێوەی بیست یەك ٢١
پێدانی سەرکەوتن — دەست بەسەرداگرتن)

ئەگەر بەم جۆرە دەستت بۆ تەوقەکردن بەکارهێنا ئەوە تۆ حەزدەکەیت ڕێگە بدەیت بەبەرامبەرت کە بەسەرتدا زاڵبێت بارودۆخەکە بۆ خۆی کۆنترۆڵ بکات.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە تەوقەیە ئاماژەیە بۆ پێدانی کۆنترۆڵ بەبەرامبەر، بەڵام هەندێك حاڵەت هەیە دەبێ لێکۆڵینەوەی لەبارەوە بکرێت، لەوانەیە ئەو کەسەی کە بەدەست هەوکردنی دەمارییەکانییەوە دەناڵێنێ دەبێ تەوقەکردنەکەی سوك و نەرمبێت، بۆیە لەشێوەی گوێڕایەڵیبووندا دەستی ئەگرێت بۆ تەوقەکردن یان کەسانی مۆسیقی و هونەرمەند باسکرا کلیلە بۆ دەرگای هەڵسەنگاندنێکی باشی ئەو کەسە — ئاخۆ کەسێکی گوێڕایەڵە ئاماژەی گوێڕایەڵی بەکاردێنێ، کەسی زاڵ و

ســـەرکەوتوش ئامـــاژەی بـــەرەنگاری زیاتر بەکاردێنێ.

کاتێـك دوو کەســـی زاڵ – مـــسیطر – تەوقــە لەگــەڵ یــەك دەکــەن، جۆرێـك لـــەململانێی هێمـــایی دروســـتدەبێ لەدەســـتیاندا، هەرەیکـــەیان ئەیـــەوێت شـــێوەی دەســـتی ئـــەو بگۆڕێـــت بـــۆ ئاماژەی گوێڕایـەڵ و دەستی بەسـەردا بگرێت، دەرئەنجامی تەوقەکردنەکەش هـــەردوو دەســـت بەشـــێوەی ســـتونی دەهێڵێتـەوە، هەریەکـەیان ڕێـزو شـکۆ بـۆ ئـەوی دیکـە ئەگوازێتـەوە وەکـو شێوەی (٢٢)

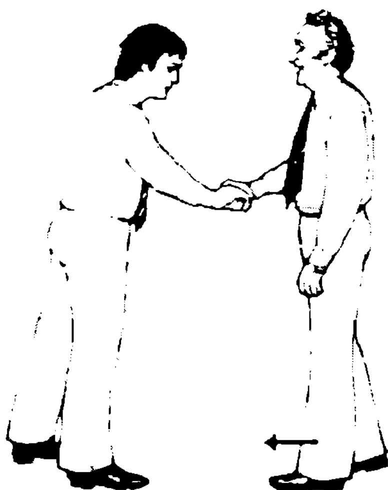


(شێوەی (٢٢) وەك پیاو تەوقە بکە).

ئەم تەوقەکردنە شێوە ستونییە بریتیە لەو تەوقەیەی کە باوك فێری کوڕەکەی دەکات تاکو وەکو پیاوێك تەوقەبکات.

کاتێـك لەگــەڵ کەسـێکدا تەوقەیــەکی سەرکەوتوانە دەکەیت، گران نییە کە تۆ تەنیا دەستی بخەیتە سەر شێوازی گوێڕایـەڵ، بـەڵکو تـەکنیکێکی دیکـە هەیە کە وادەکات خێرا چەکی زاڵبوون بەرامبەر بێنێ و واشی لێبکەی جۆرێك ترسـی لادروسـت ببـێ کـە تـۆ مـەودای کەسی بەرامبەر دەگایردەکەیت، بۆ ئەم ڕێگایـــەش دەبـــێ خـــۆت ڕابهێننـــی بەهـــەنگاونان بەقاچـــی چـــەپت ڕووەو پێـــشەوە لەشـــێوەی تەوقـــەکردنی (وێنـــەی ٢٤ دا – تەوقـــە دەکـــات و بەقاچـــی چـــەپت پێـــشەوە هـــەنگاو دەنێ).

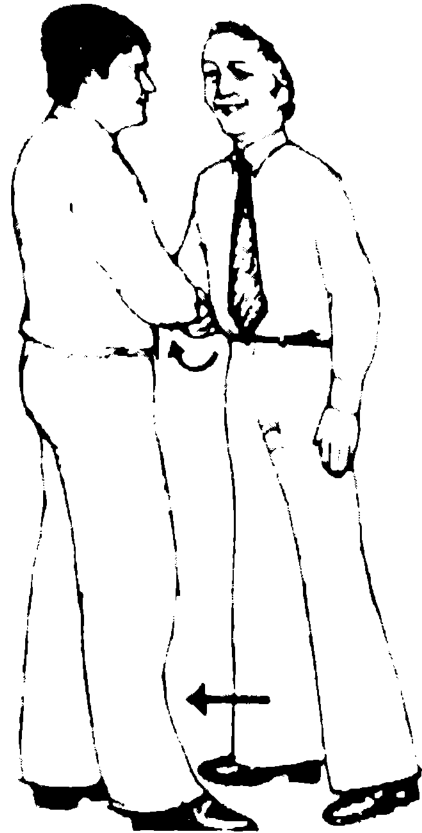
24



پاشان بەقاچی ڕاستت بەرەو پێشەوە بـڕۆو ڕووەو لای چـەپ وەك لەشـێوەی تەوقـــەی (٢٥) دیـــارە (وێنـــەی ٢٥ بەقاچـــی ڕاســـتی هـــەنگاو دەنـــێ و دەڕواتـــە ناوچـــەی گـــەرمی کەســـی

بەرامبــەرەوە بەشـێوەیەکی ســتونی تەوقەی لەگەڵ دەکات). ئێستە قاچی

25



چـەپت بخـە پـاڵ قاچـی ڕاسـتت بـۆ ئــەوەی ئاڵوگۆڕیکــەی بەقاچــت و کارەکەت تەواو بکەیت پاشـان دەستی کەسـی بەرامبـەر ڕاوەشـێنە، ئـەم کـارە وادەکـات دەسـت و ئامـاژەی کەسـی بەرامبـەر بکەیتـە گوێڕایـەڵ. هـەروەها ڕێگاشـت ئـەدات ناوچـەی کەسـێتی کەسـی بەرامبـەر بۆ خۆت بقۆزیتەوەو بچیتە ناویەوە.

نزیــك بوونەوەیــەك چارەســەر بکــە لــەکاتی تەوقەکردنتـدا، لەکاتێکـدا کـە هەنگاو دەنێی بەقاچی ڕاست و چەپت کاتێك دەست درێژدەکەیت بۆ تەوقە، زۆربەی خەڵك ڕاستەن — واتە لەکاتی نزیکبوونەوەدا بەقاچی ڕاست هـەنگاو دەنــێن، بۆیــە کاتێــك تەوقەیــەکی ســـەرکەوتوانەیان لەگــەڵ ئـــەکرێت لـــەحاڵێکی زۆر خراپـــدا دەردەکـــەون، بـــەجۆرێك زۆر بواریـــان کەمـــە بـــۆ تەوقەکردن، خۆت ڕابێنە لەسەر ئەوەی بەقاچی چەپت بڕۆیت بۆ تەوقەکردن، ئەوکاتە بوارت فراوانتر دەبێ و ئاسانتر دەتـوانی تەوقەیـەك بکـەیت کـە خـۆت کۆنترۆڵی بارودۆخەکە بکەیت تیایدا.

کێ یەکەمجار دێتە پێش

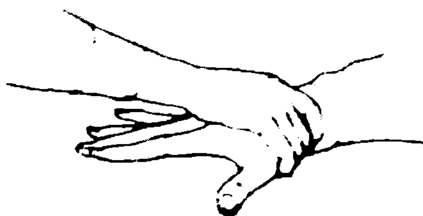
سـەرەڕای ئـەوەی نـەریتێکی پەسـەندە کـە تـۆ بـۆ جـاری یەکـەم و لەگـەڵ کەســـێکی نەناســـراودا دەســـت پێــشخەیت بــۆ تەوقــەکردن، بــەڵام

هەندێك حاڵەت هەیە كارێكی باش ناكەیت ئەگەر بۆ سەرەتا دەس پێشخەیت بۆ تەوقەكردن، بەو پێیەی كە ئەم تەوقەیە ئاماژەبێ بۆ بەخێرهێنان، بۆیە لەم كاتەدا گرنگە هەندێك پرسیار لەخۆت بكەیت پێش ئەوەی تەوقەبكەیت، ئایا من بەخێرهاتنم كراوە؟ ئایا ئەم كەسە دڵخۆشە بەبینینم؟ ئەوانەی كە فرۆشیارن و بێ هیچ ئاماژەیەكی بەرامبەر - كڕیار - یەكسەر تەوقەیان لەگەڵ دەكەن كاریگەریەكە باش نابێت و هەندێك جار خراپیشە، چونكە كەسی سەردانكەر ویستی نەبووە تەوقەبكات تۆ بەزۆر تووشی ئەكەیت و كارێكی پێ ئەكەیت كە نایەوێت بیكات، هەروەك ئەوانەشی هەوكردنی دەمارییان هەیە، هونەرمەندان ئەوانەی بەدەست كارەكانیان دەكەن زۆر حەزیان بەتەوقەكردن نییە، بۆیە ئالەم جۆرە بارودۆخانەدا ڕاهێنەرانی بواری فرۆشتن دەڵێن دەبێ كەسی فرۆشیار چاوەڕێبێ كەسی سەردانكەر - كڕیار دەس پێشخات بۆ تەوقەكردن، ئەگەر نەشی ویست ئەوا وەكو جۆرێك لەبەخێرهێنان سەرێكی بۆ ڕاوەشێنە.

شێوازەكانی تەوقەكردن

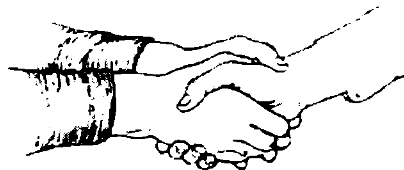
فشار خستنە سەر دەست بەرەو خوار جۆرێكە لەتەوقەكردنی بەرەنگارانە - دوژمنانە - واش ئەكات كەسی بەرامبەر لەدوای هەڵێكی بچووك بگەڕێت بۆ ئەوەی بۆ دروستكردنی پەیوەندیەكی یەكسان، ئەم نمونە تەوقەكردنە جۆرێكە هەمیشە بۆ دەست بەسەرداگرتن بەكاردەهێنرێت لەلایەن كەسەكانەوە ئەم ئاماژە لەگەڵ باڵێكی ڕەق و ناودەستێكی ئاماژەكەر بۆ خوارەوە كە فشار تیایدابێت، كەسی بەرامبەر والێدەكات ناچاربێت بكەوێتە بارودۆخی گوێڕایەڵ لەڕێگەی ناو دەستیەوە كە ئاماژەیە بۆ سەرەوە، زۆر ڕێگاهەن كە دروستبوون و پەرەیان سەندووە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشاری دەست ڕووەو خوار، لەوانە ئەتوانێ شێوازی وێنەی (٢٣و ٢٥) بگرینەبەر، بەڵام ئەم لایەنە ئاستەنگێكی تیایە ئەویش ئەوەیە باڵی ئەو كەسەی یەكەمجار دەستی

هێنـاوه زۆر ڕەقـەو دوودڵـە بۆیـە ئـەم تاکتیکە ناکرێت ئەنجامبدرێت، بـەڵام کارێکی دیکە هەیە ئەتوانی بیکەیت و ئاسانیشە، دەستی کەسەکە بگـرەو ڕای وەشێنە وەك لەوێنەی (٢٧) دا دیارە



(وێنەی ٢٧ شێوەی داماڵینی چەکی فشاری ناودەستکە ڕووی لەخوارەوەیە).

بـەم لێـك نزیکبوونـەوە ئـەوە دەردەکەوێت کە تۆو نەك هەر سەرکەوتووی، بەڵکو ڕووی دەستت لەسەر دەستی بەرامبەرەوەیەو ڕووی لەخوارەوەیە، بەڵام ئەگەر ئەم کارە زۆر بەرامبەر تـوڕەو قـەڵس دەکـات ئـەوە ئامۆژگاریت دەکەین کە زۆر بەکەمی و زۆر بەوریایی بەکاری بهێنە.



وێنەی (٢٨) تەوقەکردنی (القفاز) ئاڵاندنی هەردوو دەست لەدەستی بەرامبەر)

ئـەو تەوقەکردنـەوەی کـە ناسـراوە بـە(القفـان) ئاڵانـدنی هـەردوو.دەست لەدەستی کەسی بەرامبەر ناسراوە بەتەوقەکردنی سیاسی، کەسی دەست پێشخەر ئەیەوێ بڵێ بەبەرامبەر ڕاستگۆیەو متمانەی پێیەتی، بەڵام ئەگەر بۆ کەسێك بەکاربهێنرێت کە پێك گەشتنی تازە کاریگەری پێچەوانەی دەبێ، کەسی تەوقە لەگەڵ کراو هەست بەدوودڵی و خۆپاریزی دەکات بەرامبەر کەسی دەستپێشخار، ئەم تەوقەکردنە دەبێت تەنیا بۆ ئەو کەسانە بەکاربهێنرێ کە چاك دەیان ناسین.

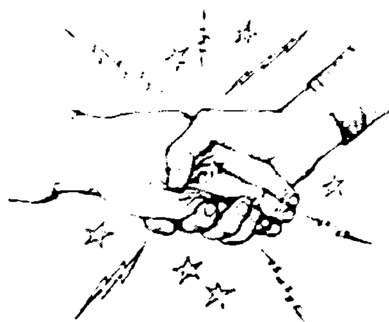


(وێنەی (٢٩) تەوقەکردنی لەشێوەی ماسی مردودا)

هەندێك جاریش برێك ئاماژە هەن زۆر سەرنج ڕامش نابێت وەك تەوقەکردن لەشێوەی (ماسی مردودا) بەتایبەت

ئەگەر کەسەکە دەستی زۆر ساردو سڕبێ گیان بەکاربهێنێ لەتەوقەکردنەکەدا، ئەو هەستەی کە لەتەوقەکردنی (ماسی مردو) دروست دەبێت وادەکات ئاماژەیەکی جیهانی نەبێت، زۆر کەس دەیگەڕێننەوە بۆ کەسی لاواز ئەمەش بەشێوەیەکی روون کە لەشێوەی ڕەو سەردا دیاردەکەوێت.

ئەوەی جێگای نامۆییە ئەوەیە ئەو کەسانەی ئەم تەوقەی (ماسی مردو) ە بەکاردێنن بێئاگایانە دڵی ئاگادارنین، بۆیە لەهاوڕێکەت بپرسە لەسەر کاریگەری هەرجۆرە تەوقەکردنێك پێش ئەوەی جۆری تەوقەکردنەکەت بکەیتە شێوازێك بۆخۆت و لەداهاتوودا بەکاری بێنی لەگەڵ خەڵکی.



(وێنەی ٣٠ تەوقەکردن بەوشاردنی جومگەی پەنجەکان)

ئەم جۆرە لەتەوقەکردن - واتە گوشینی جومگەی پەنجەکان لەکاتی تەوقەدا ئاماژەیە بۆ کەسێکی توندوتیژ - دوژمنکار، ئەوەش خراپە کە هیچ ڕێگایەکی چالاك و خێرانییە بۆ بەرپەرچدانەوەی جگە لەوەی کە بەنازارەکی دەم و چاوت گرژ بکەیت و وانیشان بدەی کە ئازارت هەیە بەوجۆرە تەوقەکردنە!.

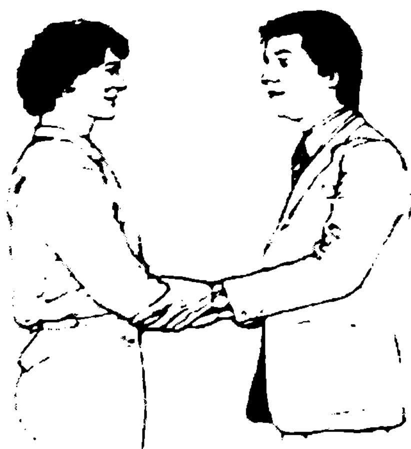
وە فشاردانان لەسەر دەست بۆ خوارەوە، کەسانی دوژمنکارە توندوتیژ باڵیان زۆر بەڕەقی کردووە لەمەودای خۆیدا بمێنێتەوەو نزیکی ناوچەی کەسی بەرامبەر نەبێتەوە، یان یان لەلایەن ئەو کەسانەوە بەکاردێت کە لەناوچەی گوندنشینیدا گەورەبوون، لەگوندو ناوچەی گەرمی کەسێتی فراوانە بۆیە بەم ڕێگایە دەیەوێت ئەو ناوچە فراوانەی خۆی بپارێزێ، لەگەڵ ئەوەشدا کوڕانی گوند جۆرێك لەحەزیان تیایە بۆ لابوونەوە ڕووەو پێش، یان تەنانەت بۆ ئەوەی هاوسەنگی خۆیان لەگەڵ کەسی

بەرامبەر ڕابگرن، کاتێك کە باڵێکی ڕەق و فشاراوی بەکار ئەهێنن.

چەماندنەوەی لایەنی پەنجەکان لەشێوەی تەوقەکردنی (قفاز) هاوشێوەی فشاردانانە لەسەر باڵێکی بەکارهاتوو هەڵەی کردووە لەبەکارهێنانیدا، ئەو کەسەی کە ئەم شێوازە ئەگرێتە بەرامبەردا واهەست دەکات کە گەرموگوڕەو هەستێکی بەهێزی هەیە، بەڵام بەپێچەوانەوە ئەم کەسە هەژارە لەڕووی متمانە بەخۆبوونەوە، لەهاوشێوەی باڵە ڕەقەکە مەبەست لەبەکارهێنانی ئەم جۆرەش ئەوەیە مەودایەکی فراوان و چاك بهێڵرێتەوە لەبەرامبەر کەسەکەی دیکەدا.

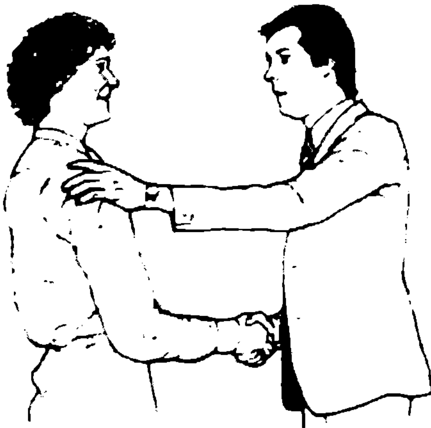
کشانەوەی ئەو کەسەی کە یەکەمجار تەوقەدەکات بۆ دواوە بۆ دوو حاڵەت ئەگەڕێتەوە: یەکەم: کەسەکە ئارامە و هەست بەدڵنیایی ناکات تەنیا لەناوچە گەرمەکەی خۆیدا نەبێت، دووهەم: لەوانەیە کەسەکە سەربەکولتورێك بێت کە ناوچەی گەرم و کەم مەودابێت، هەڵسوکەوتێکی ئاسایی ئەنجام دەدات بەگوێرەی کولتورەکەی خۆی.

مەبەست لەتەوقەکردن بەشێوەی بەکارهێنانی هەردوو دەست بریتیە لەدەرخستنی دڵپاکی و ڕاستگۆیی متمانە یان هەستێکی قوڵ بەرامبەر کەسی تەوقە لەگەڵ کراو، دەبێ سەرنجی دووڕەگەزی سەرەکی بدەین، یەکەم: دەستی چەپ بەکاردێنین بۆ گەیاندنی سۆزو هەستێکی زیادە، ئەو کەسەی یەکەمجار تەوقەدەکات دەیگوازێتەوە بۆ کەسی بەرامبەری و دەستی چەپی ئەخاتە سەر باڵی ڕاستی کەسی بەرامبەری، وەك گرتنی مەچەك بەشێوەی چەماوە، بۆ نموونە

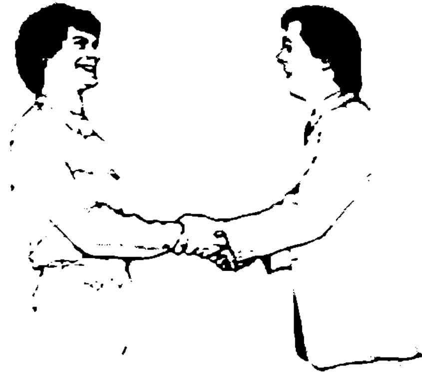


(شێوەی ٣٥ گرتنی ئانیشك)

سۆزێکی زیاتر ئەگوازێتەوە لەچاو (وێنەی ٣٤ کە گرتنی قوڵەکانە).



(وێنەی ٣٤ کە گرتنی قوڵەکانە).



هەروەها گرتنی شانەکان یان دەستخستنە سەرشان (وەك شێوەی ٣٧ گرتنی شان) سۆزێکی زیاتر دەگوازێتەوە لەچاو کەوانە پێگرتنی باڵی کەسی بەرامبەردا وەك لەشێوەی ٣٦ دا دیارە،

(شێوە ٣٧ دەست خستنە سەرشان).

(شێوە ٣٦ گرتنی سەرەوەی باڵ).

تەوقەکردنی لەسەر شێوەی (٣٧ – ٣٨)، دەستخستنە سەر شان و گرتنی سەرەوەی باڵەکان دەچنە ناو ناوچەی گەرمی کەستەکەوە، جۆرێك لەبەریەککەوتنی ڕاستەقینەی جەستە دروست دەکات، دەبێ لەنێوان ئەو

کەسانەدا بەکاربێت کە پەیوەندیەکی
سۆزداری گەرم لەنێوانیاندا هەیە،
چونکە ئەگەر ئەم هەستە نەبوو یان
ئەم سۆزە ئاڵوگۆڕنەکرا ئەوا لەکاتی
ئەنجامدانی تەوقەکردنی و
بەکارهێنانی هەردوو دەست بەتێکەڵی

بارێکی ناباش و گومانی چاو دروست
دەکات لەلای بەرامبەر لەسەر ئەو
کەسەی ئەم جۆرە تەوقەیە دەکات،
زانراویشە کە وا کەسانی سیاسی
سلاو لەدەنگدەران دەکەن،
فرۆشیارانی تازە بەتەوقەکردنێکی
تێکەڵ لەگەڵ موشتەری تازەیاندا
ڕەفتاردەکەن بێئەوەی بزانن کە ئەمە
لەوانەیە وەکو خۆ کوشتنێکی
کۆمەڵایەتی بێت، کاتێك کە کەسی
بەرامبەر دوور ئەخەیتەوە لەبارودۆخە
سروشتیەکە.

٤- ئاماژەکانی دەست و باڵ



(وێنەی ٣٨ ئایا ئەمە وروژێنەر نییە؟).

ئاماژەکانی دەست:

هاورێییەکی ئافرەت سەردانی کردین بۆ گفتوگــۆکردن دەربــارەی پــشویەك لەخلیسکاندنی سەر بەفردا بیبەینە سەر بۆ ماوەیەکی کەم، لەکاتی قسەکردنیدا لەپڕ گەڕاوەو پاڵیداوە بەکورســـیەکەوە زەردەخەنەیـــەکی روونـــی ئەنجامـداو هـەردوو دەسـتی لەیـەك خـشاند وتـی: (خۆزگـە بم توانیایە چاوەڕێی کاتی ڕۆشتنەکەم بکەم) بەشێوەیەکی نازارەکیش وتی مـن وا ئـەبینم کـە سـەفەرەکەمان - گەشـــتەکەمان تـــەواو ســـەرکەوتو دەرئەچێت.

دەسـت خـشاندن لەیـەك ڕێگایـەکی نازارەکیەو خەڵك خویان پێوەگرتووە بەنازارەکیانە، لەڕێگەی ئەم ئاماژەیەوە پێـشبینی شـتی بـاش دەکـەن، ئـەو کەسی کە زاری تاوڵە هەوڵ ئەدات ئەم ئاماژەیـــە بـــەکاردێنێ پێـــشبینی قازانجێکی باش دەکات، بەڕێوەبەری

کۆنفرانسەکان ئەگەر دەستی لەیەك خشاند وە پێمان دەڵێ (خۆزگە گوێشمان لەکەسی دواتر) فرۆشیاری گەڕۆك ئەچێتە نوسینگەی کارەکەیان و دەستی لەیەك ئەخشێنێ دەڵێ (ژمارەیەکی زۆر گرێبەستمان لەگەڵ بەستراوە گەورەم!) لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر برای شاگرد یان کارسۆنەکە نزیکی مێزەکەت کەوتەوەو بەلێکخشاندنی دەستەکانییەوە وتی (گەورەم هیچی دیکەت ناوێت؟) بەئازارەکیانەوە چاوەڕێی بەخشیشت لێئەکات.

ئەگەر ئاماژەکە بەخێرایی بەکارهێنرا – هەردوو دەست بەخێرایی لێك خشێنرا – ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەسەکە چاوەڕێی دەرئەنجامی باش دەکات، بۆنموونە: تۆ حەز ئەکەیت خانویەك بکرێت، مەبەستە کەسێکی دەڵاڵ بدۆزێتەوەو کاروباری وەرگرتنی – سولفەت – بۆ جێبەجێ بکات، دوای ئەوەی تۆ وەصفی ئەو خانوەی بۆ ئەکەیت ئەتەوێت، یەکسر کابرا هەردوو دەستی لێك ئەخشێنێ و دەڵێ (کە خانویەك لەو شێوە کە تۆ ئەتەوێت لەلای هەیە) بۆیە کابرای دەلاڵ بەئاماژە دەری خستووە کە لەوانەیە دەرئەنجامەکان لەبەرژەوەندی تۆ بێت.



(وێنەی کابرا تەپلە بەسەرەکە (ئایا هیچ مامەڵەیەکم نەبێت بۆن؟)).

بەلام ئەی ئەگەر زۆر بەتوندی و هێواشی دەستەکانی لێك خشاند، بەلام وتی کە تۆ ئەبیتە خاوەن خانویەکی نمونەیی، ئەوە کەسێکی فێڵبازەو شارەزایە ئەیەوێت بیشارێتەوە کە تۆ واهەستبکەی دەرئەنجامەکان لەبەرژەوەندی خۆیەتی لەبری بەرژەوەندی تۆ، فرۆشیاران

ڕاهێنراون لەسەر ئەوەی ئەگەر لەکاتی فرۆشتنی کاڵاکانیاندا دەستیان لەیەك خشا ئەوە دەبێت زۆر بەخێرای ئەم کارەبکەن تاکو موشتەری هەست نەکات و هەڵوێستی بەرگریکاری هەڵنەبژێرێ، کاتێك کەسی سەردانکەر موشتەری – دەستی لێك خشاندو وتنی بەفرۆشیار (بابزانین چیت لا هەیە، ئەوە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەسی موشتەری پێشبینی شتێکی باش دەکات و شتێکی چاکی دیوە، لەوانەشە شتەکە بکڕێت.

ئاگاداربە ئەوکەسەی لەزستانێکی سارداو لەلایەکی شوێنی وەستان بۆ پاسی نەفەرات، ڕاوەستاوەو دەستی لێك ئەخشێنێ، نابێ واگریمانە بکەی کە ئەم کەسە چاوەڕێی پاسەکە بکات، چونکە پێئەچێت بۆ ئەوەی کە هەردوو دەستی ساردین و سەرمایان بێت و بیەوێ گەرمیان کاتەوە.

لێك خشاندنی پەنجەکان

لێك خشاندنی سەرپەنجەو پەنجەکان پێکەوە یان لێك خشاندنی سەرپەنجەکان پێکەوە بەشێوەیەکی گشتی بەکاردێت بۆ ئاماژەدان بەچاوەڕونیکردنی وەرگرتنی بڕێك پارە، زیاتر فرۆشیاران بەکاری دێنن پەنجەکانیان لێك ئەخشێنن تاکو بەموشتەری بڵێیت (ئەتوانم ٤٠٪ داشکاندن بۆ بکەم) یان کەسێك سەرپەنجەو پەنجەکانی لێك ئەخشێنێ و بەهاوڕێکەی ئەڵێت (١٠ دوولارم بەقەرز بدەرێ) ئەمانە بەڕوونی چەند ئاماژەیەکن کە ئەبێ کەسانی شارەزا بەدووربێت لێیان کاتێك مامەڵە لەگەڵ کڕیارانی ئەکات.

هەردوو دەستی لێك ئاڵاو توندی

ئەم ئاماژەیە بۆ جاری یەکەم لەوانە بۆ ئەوە بەکاربێت کە کەسەکە متمانەی بەخۆیەتی لای کەسانێك بەکاردێت کە زەردەخەنە ناکەن، بەڵام کەسانێکی بەختەوەرن، لەئاهەنگێکی تایبەتدا فرۆشیارێکمان بینی باسی لەگرێبەستێ ئەکرد کە لەدەستیدابوو لەکاتی گێڕانەوەی چیرۆکەکەیدا سەرنجماندا هەردوو دەستی توند لێك ئاڵاندبوو نەك هەرئەوەش بەڵکو پەنجەکانی بەرەو ئاماژەی

سـپـیبزونەوە دەرکـەوت بەپەنجـەکانی پێکەوەو بەستبوون، ئەمەش بۆ خۆی ئاماژەیەکی دوژمنکارانەیە.

ئـەو توێژینەوانـە هەریەکـە لـەزانا (نیرنبرگ و کالیر) ئەنجامیان داوە ەسەر دەسـتی هـەردوولێك ئـالاّ و بـەو دەرئەنجامـە گەشـتون کـە کەسـێك ئاماژەی (احباط) لەدەستدا خاڵیبوون، ئاماژەیـە بـۆ ئـەوەی کەسـەکە لەهەڵوێستێکی خراپدایە.

ئەم ئاماژەیە سێ دەرکەوتنی هەیە:

یەکـەم: هـەردوو دەسـتی لێـك ئـالاّ و دانـراو لەبەرامبـەر دەموچـاو، وەك لەشێوەی (٣٩) دا دیارە



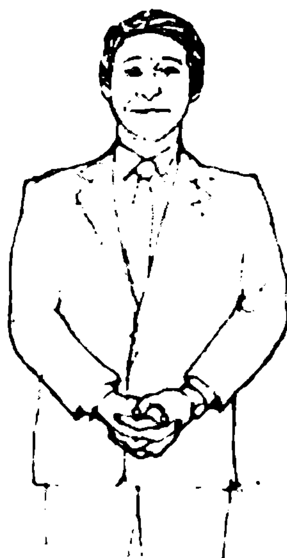
(وێنەی ٣٩ هەردوو دەستی لێك ئالاّو بەرزکراوە تاناستی دەموچاو)

دووەم: دوودەسـتی لێـك ئـالاّو، بـەلاّم ئـارامگرتوو دانـراو لەسـەر مێـزی نوسینگەکەیان یان لەسەر شتێ، وەك لەشێوەی (٤٠٪) دا دیارە،



(شێوە ٤٠ هەردوو دەستی لێك ئالاّو لەناوەڕاستی جەستەدا).

یـان دانـانی لەسـەر بـاوەش لـەکاتی دانیـشتندا، بـەڕووی پێـشدا لـەکاتی وەستان لەوێنەی ٤١ دا دیارە،



وێنەی ٤١ هەردوو دەستی لێک ئاڵاو دانراو لەئاستێکی نزمدا)

کرانەکەوەش، بریتیە لەو بۆشاییەی کە لەئەنجامی کرانەوە هەردووقاچ دروستدەبێت.
پەیوەندیەکی ئاڵوگۆڕکراو هەیە لەنێوان ئەو بەرزیەی کە دەست بۆی بەرزکراوەتەوە لەگەڵ هێزی میزاجی خراپی کەسەکەدا، واتە ئەستەمە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم بارودۆخەدا، کاتێك کە هەردوو دەست وەکو وێنەی (٣٩) بەرزکراونەتەوە، ئەگەر شێوەی وێنەی (٤٠) دابوو هاوشێوەی ئاماژە خراپەکانی دیکە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان دەبێ هەندێك کار بکرێت بۆ جیاکردنەوەی پەنجەی کەسەکە بۆ ئەوەی ناو دەست دەربخات جەستە بینێتە پێش وە ئەگەر نا لەسەر هەڵوێستە دوژمنکاریەکە هەر بەردەوام دەبێت.



(وێنەی (٤٢) تاوەرێکی بەرزکراوە)

هەردوو دەست لەشێوەی تاوەر — (بورج) دا

لەم کتێبەدا سەرەتا وتمان کە ئامارەکان بەکۆپی و پێکەوە دێن، هەروەك وشەکان لەڕستەدا، وتیشمان دەبێت ئامارەکان بەگوێرەی ئەو چوارچێوەیەی کە تیایدا ڕاڤەکاری بۆ بکرێت، شێوە دەرکەوتەی (تاوەر — بورج) ئاسا کە هەروەك زانا (برد

هویسل) ناوینـاوه لەوانەیـە شـازو ڕیزپەڕبێت لەو یاسایەی کە لەسەرەوە باسمانکرد، زۆرجار بەدابڕاویو خۆی تـەنیا بـەکاردێتو جیایـە لەسـەراپای ئاماژەکانی دیکە.

زۆرجـار ئـەو کەسـانەی متمانـەیان بـەخۆیان هەیـە یـاخود ئـەو کەسانەی کەم ئاماژە بەکاردێنن، ئەم ئاماژەیەیان لێدەردەکەوێت بۆ دەرخستنی متمانە بـەخۆبوونیان، تێبینـیو سـەرنجەکان لەسەر ئەم ئاماژەیە ئەوە دەردەخەن کە ئەم ئاماژەیە زۆرجار بۆ کارێکی نێوان (سـەرکردەو – ژێردەسـتەکانی) و بەکاردێت، ئـەکرێت ئـەم ئامـاژە تـەینا نیشانە بێ بۆ متمانە بەخۆبوون یاخود (زانینی هەمووشتێ).

بەڕێوەبەران کاتێك فەرمانێك دەردەکەن بـۆ کارمەنـدەکانیان یـان کـاتی ڕێنماییـان دەکـەن ئـەم ئامـاژە بەکارئـەهێنن، ئەمـەش بەشـێوەیەکی بـڵاو دیـارو بەرچـاو لـەنێوان ژمێریـاران‌و پـارێزەران‌و بەڕێوەبـەران کارگێڕو هاوشێوەکانیان.

ئـەم ئاماژەیـە دوو شـێوەی هەیـە: تـاوەرێکی – بـورجێکی – بـەرزکراوە (وێنـەی ٤٢) ئـەم ئاماژەیـە ئـەوکات بـەکاردێت کـە کەسـەکە قسەدەکات‌و بـیروڕای خـۆی دەردەخـات لـەبارەی بیرۆکەکانییەوە ئەدوێت.

شـێوەی تـاوەری نـزم کـراوە – ئاسـت نزم) کە لەشێوەی (٤٣) دا دیارە



(شێوەی ٤٣ تاوەری نزم – سەرەوخوار).

کاتێـك بـەکاردێت کـە کەسـەکە زیـاتر گوێئەکرێت وەك لـەوەی کە قسەبکات، هـەردوو زانـا (نیربنـرگ‌و کـالیر) بۆیـان دەرکـەوتووە ژنـان زیـاتر حەزئەکـەن بـورجی – تـاوەری سـەرەو خـوار بـەکاربێنن نـەك تـاوەری بـەرزکراوە، کاتێـك شـێوەی (دەسـت لەشـێوەی تاوەری بەرزکراوەدا ئەبێت‌و لەگەڵیان

سەریش بەرەو پشتەوە وەستێنراوە، ئەوکاتە بوونی جۆرێك لەخۆبایبوون و لەخۆڕازیبوون دەرئەخات.

لەگەڵ ئەوەشدا کە ئاماژەی بورج – تاوەری ئاسا ئاماژەیەکی باشە، بەڵام ئەکرێت بۆ بارودۆخی باش و خراپیش بەکاربێت ئەکرێت ڕاڤەبکرێت، کاتێك کڕیار دەست ئەکات بەناساندنی کاڵاکەی بۆ کەسی موشتەری سەیرئەکات هەندێك ئاماژە لەکاتی ئەم یەکتر بینینەدا، ئەم ئاماژەیە هەردوو دەستی کراوە لەخۆ دەگرێت لەگەڵ چەمانەوە بۆ پێش و بەرزکردنەوەی سەر لەکاتی ئەو چاو پێکەوتنەدا کەسی کڕیار ئەو دوو جۆرە ئاماژەیەی تیادا ڕووئەدات.

ئەگەر لەگەڵ ئەم ئاماژەی تاوەردا هەندێك ئاماژەی باشی دیکەی بەکارهێنا ئەوکات فرۆشیار دەست ئەکات بەچارەکردنی گرفتی مامەڵەکردنەکە و وەکو کلیلێك بۆ ڕێکەوتن سەیردەکات، بۆیەداوا ئەکات کڕیار قسەی خۆبکات و بزانێ چی دەدرێت.

لەلایەکی دیکەوە ئەگەر لەگەڵ ئەم ئاماژەیەدا هەندێك ئاماژەی خراپ بەکارهاتبوون، وەك هەردووباڵی کۆکراوە، هەردوو قاچی لەسەریەك دانراو ڕوانین بۆ دور لەگەڵ هەندێك ئاماژەی دەست ڕووەو دەموچاو، بۆیە ئەگەر کەسی کڕیار ئاماژەی تاوەری ڕووەو خوار بەکارهێنا لەکاتی خستنەڕوو قسەکردنی فرۆشیاردا، ئەوکات فرۆشیار بۆیی دەردەکەوێت کە موشتەری شتەکەی لێناکڕێت یان ئاماژەیە بۆئەوەی ئەکرێت خۆی لەدەست فرۆشیار ڕزگاربکات، لەهەردوو حاڵەتەکەدا ئاماژەیە بۆ متمانە بەخۆبوون، بەڵام بۆ یەکەمیان دەرئەنجامەکانی باشن و بۆ جۆری دووهەم دەرئەنجامی خراپی دەبێت بۆ فرۆشیارەکە، ئەو جوڵانەی کە لەپێش ئەم ئاماژەیەوە بەکاردێن بریتین لەکلیل بۆ دەرئەنجامی ئاماژەکە.

گرتنی دەستەکان، باڵەکان، هەردوو قۆڵ

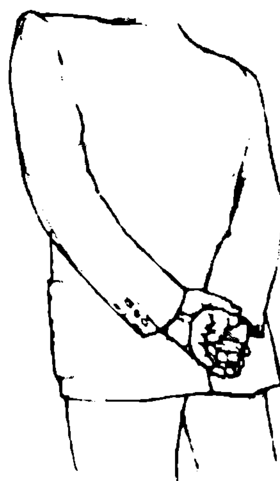
زۆرێك لەئەندامانی نێرینەی خێزانی پاشای بەریتانیا، بەناوبانگن بەوەی

کە ڕاهاتوون سەر بەرزکردنەوەی سەرو چەناگە خستنە ناو دەست لەگەڵ ناو دەستیان کە دەستەکەی دیکەیانی گرتووە لەپشتەوە، تەنیا پیاوانی کۆشکی پاشایەتی بەریتانیا ئەم ئاماژەیە بەکار ناهێنن، بەڵکو ئەمە ڕەفتاری زۆرێك لەئەندامانی پاشایەیتە لەزۆر وڵاتانی دیکەشدا، بەڵام لەناو دەرکەوتنە خۆجێیەکەیدا لای ئەو پۆلیانە بەدیارئەکەوێت کە هەڵدەستن بەئەنجامدانی گەشتو گەڕان بەشاردا. یان بەڕێوەبەری قوتابخانەکە بەناو قوتابخانەدا هاتوچۆبکات، لەگەڵ فەرماندە سەربازیە پلەباڵاو کەسانی دیکەی خاوەن دەسەڵاتو پێگە.

حاڵەتی سەرکەوتن یان متمانە بەخۆبوون لەم ئاماژەیەدا ئەکرێت بەکاربهێنرێت، یان ئەم ئاماژەیە ئەکرێت بەکاربهێنرێت، یان ئەم ئاماژەیە ڕێگە ئەدات بەکەسەکە تاکو بەئاگاها نەترسانی خۆی بۆ بەرامبەر دەربخات، ئەزموونەکانی ئێمە ئەوەیان دەرخستووە ئەگەر تۆ ئەم ئاماژەیە بەکاربهێنی ئەوەیان لەژێر فشارێکی زۆردان، یان ئەتەوێت اوپێکەوتنێکی گەورە لەگەڵ نوێنەرانی ڕۆژنامەوانی ئەنجام بدەیت، یان بەزۆر بەسادەیی کاتێك لەمەمەڕی نەخۆشخانەچاوەڕێی دکتۆری ئەکەیت، لە/ کاتانەدا تۆ هەست بەئیسراحەت - هێوربوونەوەی تەواوەتی ئەکەیتو باشیش متمانەت بەخۆت هەیە تەنانەت خاوەن دەسەڵاتیشی.

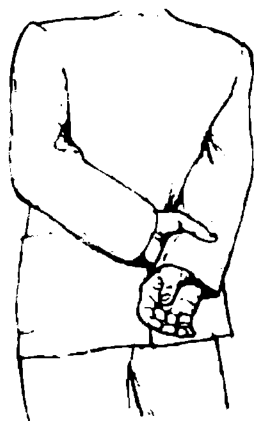
لەچاودێریکردنماندا بۆ پیاوانی فەرماندەی سەربازی دەریخستووە ئەو فەرماندانەی کە واچەکیان لەگەڵ خۆیان هەڵگرتووە بەدەگمەن ئەو ئاماژەیە بەکاردێنن لەبری ئەوەی لەوێنەی (٤٩) دا دیارەو لەکاتی خۆیدا ڕوونی ئەکەینەوە، پێ ئەچێت هۆکارەکەشی ئەوەبێت کە واچەك خۆی بۆخۆی هێزێكو دڵنیاییەك ئەدات بە ئەوکەسەی کە هەڵیدەگرێت بەجۆرێك ئیتر بەکارهێنانی دەست بۆ دەرخستنی دەسەڵات لای کەسەکە ئەکاتە شتێکی ناپێویست.

ئـەم حاڵەتــە خــاڵیبوونی دەروونــی پیـشان دەداتو هەوڵێکـە بـۆ دووبـارە کـــۆنترۆڵکردنی دەروون بــــەکار دەهێنرێت، لەم حاڵەتـەدا زۆر بەتوندی دەست قۆڵ یان باڵی کەسەکە بەتوندی ئـەگرێت وەکــو هــەوڵێك بـۆ ئــەوەی هەردووباڵ لەیەکتری نەدەنو بەریـەکتر نەکەون.



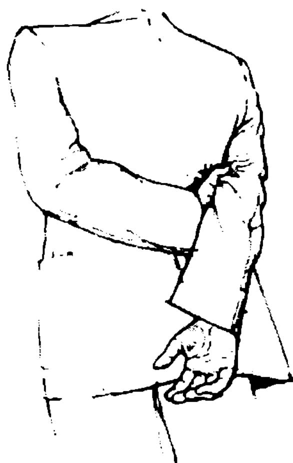
وێنەی (٤٤) ئاماژەی متمانە بەخۆبوونی سەرکەوتوو

حاڵــەتی دانــانی ناودەســت لەســەر ناودەست نابێ تێکـەڵ بکرێت لەگـەڵ حاڵــەتی گرتنــی بــاقۆڵ بەدەســتەکان (وەك شێوەی ٤٥)



(شێوەی ٤٥ ئاماژەگرتنی قۆڵ بەدەستەکان).

دەرکـەوتووە کـە تـاکو ئاسـتی دەسـت لەپـشتەوە بـەرزبکرێت حاڵـەتی تـوڕەی زیـاتر دەرئـەخات لـەلای کەسـەکە، ئـەو پیاوەی کە لەوێنەی (٤٦) دەرئەکەوێت



(وێنەی ٤٦ گرتنی ڕووی سەرەوەی باڵ بەدەست)

جیـاوازە لــەو پیـاوەی لەوێنــەی (٤٥) دەرکــەوتووە، چــونکە وێنــەی (٤٦) ئاماژەیـە بـۆ گرتنــی ڕووی ســەرەوەی

باڵەکان نەك تەنیا گرتنی باڵ، ئەم جۆرە ئاماژەیە ئەیەوێت بلچێ (زۆر بەباشی کۆنترۆڵی بکە)، ئەم ئاماژەیە زۆرجار لەلایەن فرۆشیاری گەڕۆکەوە بەکاردێت ئەوکاتەی کەسێکی موشتەری ئەبینێ، کابرای موشتەری داوای لێکردووە بۆسێ بەدیاریەوە - چاوەڕێی بکات، ئەمەش هەوڵێکی زۆر ناپەسەندە تاکو فرۆشیار لەڕێگەیەوە تورەیی خۆی بخواتەوە، موشتەریەکی بەگومان لەوانەیە هەست بەم حاڵەی فرۆشیارکە بکات، بەڵام ئەگەر حاڵەتەکە گۆڕا لەفشار خستنە سەرباڵەوە بۆ دانانی دەست لەناودەست ئەوە مانای هەستێکی هێورو ئارام ئەگەیەنێ.

خستنەڕوو پیشاندانی پەنجەگەورە - پەنجەی پەنجە مۆر

لەخوێندنەوەی هێڵەکانی ناودەستدا ئاماژەی سەر پەنجە گەورە ئاماژەن بۆ هێزو پتەوی ڕەوشتو نەرمونیانیدا، بەکارهێنانی نازارەکیانەی هەردوو پەنجەکە هاوڕان بۆ ئەم قسەنانەی کە کردمان، ئەم ئاماژەیە بەکاردێت بۆ خستنەڕووی زاڵیو کۆنترۆڵکاری - سەرکەوتن، دوژمنایەتی، بەڵام ئاماژەی پەنجە گەورەکان ئاماژەی لاوەکین، خستنەڕووی پەنجەگەورەکان ئاماژەن بۆ حاڵەتی باشەو شتی باش، زۆر بەکەمی لەلایەن ئەو بەڕێوبەرانەوە بەکاردێت کە لەکاتی وتنەوەی دەرسێکدا بۆ ژێردەستەکانیانو قسەو هەڵسوکەوتی زۆر بەخەرج دەدەن، ئەوکەسەی کە باڵی ئەکاتەوەو بەباڵای کەسی بەرامبەردا هەڵدەدات ئەم ئاماژەیە بەکاردێنێ لەکاتێکدا کە بەشانو باڵی سەرۆکی کۆمپانیایەکدا هەڵدەدات.

ئەمەش زۆر بڵاوە ناسراوە لەنێوان ئەوانەدا کە جلوبەرگی قەشەنگو ئەو جلوبەرگانە بەکاردێنن ئاماژەن بۆ پێگەو پایەی بەرزو دەسەلاتداریو شانو شکۆیی لەمرۆڤدا.

ئەوانەشی جلوبەرگی تازە لەبەرئەکەن ئەم ئاماژەیە بەکاردێنن، زیاتر لەوکەسانەی جلوبەرگی کۆنو ماوە بەسەرچوو لەبەرئەکەنو مۆدیان بەسەرچووە.

دەرکەوتنی حاڵەتی سەرکەوتن بەهەردوو پەنجە زۆر روونی ئەخرێتەڕوو کاتێك کە کەسێك پەیامێکی نازارەکی دژیەك ئەنێرێ بۆ بەرامبەرەکەی، بۆ نموونە ئەو پارێزەرەی کە بەرامبەر دەستەی سوێندخواردن وەستاوە بەدەنگێکی کزو نزم پێیان دەڵێ (بەبڕوای خاکیانەی من، خانمان و بەڕێزانی ئەندامان لەدەستەی سوێندخۆران. ..)، بەڵام لەوکاتەدا ئەم قسانە دەکات بەپەنجە ئامارژەیەکی زاڵ و سەرکەوتوو بەکاردێنێ سەری بەرەو دواوە ئەجوڵێنێ بۆئەوەی (سەیر ژێر لوتی خۆی بکات وەك لەشێوەی (٤٨) دا دیارە،



(وێنەی ٤٨ بەبڕوای خاکیانەی من).

ئەم کارەی پارێزەر وائەکات دەستەی سوێندخۆران هەست بکەن کە پارێزەر ڕاستگۆنییە، تەنانەت واهەست دەکەن کە کەسێکی لەخۆباییە، ئەگەر پارێزەر حەزی بکردایە بەحاڵەتێکی خاکیانەو لەخۆبوردوانەوە دەرکەوێت ئەوا دەبوو ڕوو دەستەی سوێندخۆران هەنگاوبنێ و هەردوو ناودەستی بکاتەوەو لەنزیکەوە خۆی بۆ بەردەمیان بچەماندایەتەوە بۆ دەرخستنی خاکی بوونیان تەنانەت بۆ

دەرخستنی ملکەچی خۆی بۆ دەستەی سوێندخۆران.

ئاماژەی پەنجەگەورەکان زۆرجاریش بەدیارنەکەون – (ئەشارێنەوە) لەناوباخەڵەکاندا، زۆرجار لەناو باخەڵی دواوە – پشتەوەدا ئەشاردرێنەوە وەکو شێوەی (٤٩)



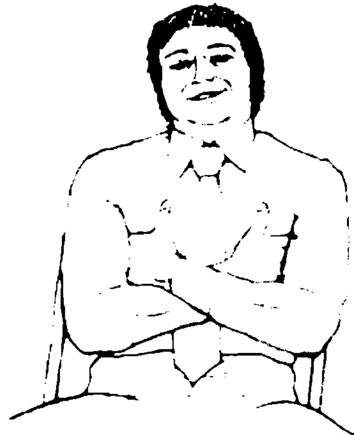
(شێوەی ٤٩ پەنجەگەورەی حەشاردراو لەناو باخەڵەکانی دواوەدا)

بەڕێگایەکی نهێنی بەکاردەهێنرێت بۆ شاردنەوەی هەڵوێستێکی کەسی زاڵ و سەرکەوتوو، ژنە ڕقاویەکانیش یان ئەوانەی هەڵوێستی زاڵیان هەیە ئەم ئەم ئاماژەیە بەکاردێنن، جوڵەی ژنانەی خۆیان ڕێگەی بۆ خۆشکردوون کە زۆرێک لەئاماژەو جوڵەو حاڵەتەکانی پیاویش بەکاربهێنن، وەك لەوێنەی (٥٠) دیارە،



(وێنەی ٥٠ مێینەیەکی زاڵ و سەرکەوتوو)

سەرەڕای هەموو ئەمانە ئەوانەی فشار لەسەر ئەم پەنجە گەورانەیان دائەنێن زۆرجار ئەم کارە ناکەن لەگەڵ پەنجەگەورەی قاچیاندا، بۆئەوەی ئەو شێوازە دەرکەوتنە بدەنە بەرامبەر کە بالآیان بەرزە.



(وێنەی (٥١) پەنجە گەورە بەبەرزکراوەیی).

حاڵەتی دەرکەوتنی لێک ئالآوی هەردوو باڵ لەگەڵ بەرزکردنەوەی پەنجە گەروەی دەستەکان بۆ سەرەوە ئاماژەیەکی میلیەو نیشانەیەکی تێکەڵە، یان نیشانەیە بۆ هەڵوێستێکی بەرگریکارو ناباش (هەردوو دەست بەکۆکراوەیی) سەرەڕای بوونی هەڵوێستو بارێکی خۆبەزلزانیو بەرز کە (ئاماژەی پەنجە گەورەکان دەریدەخەن)، ئەو کەسەی ئەم ئاماژەیە بەکاردێنێ زۆر جەخت لەپەنجەی دەستی ناکاتەوە کاتێك لەگەڵ خەڵکی دیکە ڕادەوەستی، بەڵکو فشارو تەرکیز لەسەر پەنجە گەورەی پێیەکانی دائەنێت.



(وێنەی (٥٢) ژنان.. هەموویان وەکویەکن!)،

ئەکرێت ئەم پەنجەیە وەکو ئاماژەیەکی گاڵتەجاڕی بەکاربهێنرێت، یان بۆ ئاشکراکردنی جۆرێك لەکەم ڕێزی، لەڕێگەی ڕاکێشانی ئەم ئاماژەیەوە بۆ کەسی بەرامبەر، بۆ نموونە: ئەو پیاوەی گاڵتە لەگەڵ هاوڕێکەی دەکات ئاماژە بۆ هاوڕێکەی دەکاتو جۆرێك لەگاڵتەکاری بەرامبەر ژنەکەی بەکاردەهێنێ لەلای هاوڕێکەی، دەڵێ (ژنان ! هەموویان وان، خۆت ئەزانی!) جۆرێکیشە لەحەزکردن

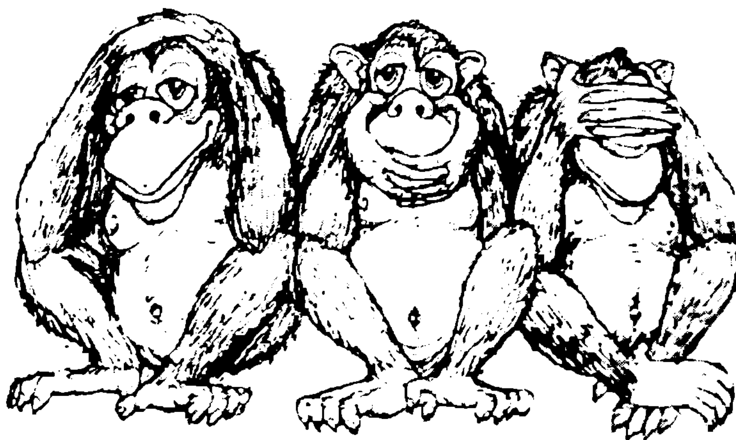
بەدروســتکردنی گفتوگـۆو مـشتومڕ لەگەڵ ژنەکەیدا، لەڕێگەی ڕاوەشاندنی پەنجەگـــەورەی دەســـتیەوە ژنـــە فەقیرەکـەی ئەداتەبـەر تیروتانـە، بـەڵام ئـەم پەنجەگـەورە ڕاوەشـاندننە زۆر کەمە لـەناو ژنانـەدا، لەگـەڵ ئەوەی کە هەنـدێك جـار بـەم پەنجەیـەیان ئامـاژە ئەکـەن بـەمێردەکانیان یـان ئـەو کەسانەی خۆشیان ناوێن.



(وێنەی ٤٧ دانانی هەردوو دەست لەباڵی پێشەوەی چاکەتدا)

لـەناو باسـەکەدا ئامـاژەی پێنـەکراوە، بەڵام بەوێنە لەکتێبەکەدا هاتووە!.

٥-ئامازەکانی دەست لەسەر دەموچاوو



(وێنەی ٥٣ خراپ نابینم، خراپ نالێم، خراپ نابیستم).

فریودان، گومان، درۆکردن

چۆن ئەزانی کەسێك درۆئەکات؟ ئامازە نازارەکیەکانی فریودان یەکێکە لەگرنگترین ئامازەکان کە مرۆڤ لەڕێگەی سەرنج و تێبینییەوە وەریدەگرێت، بۆیە کامە ئامازەی فریودان خەڵك ئاشکرادەکات.

باووترین هێما لەفریودانددا کە بەکاربهێنرێت بریتیە لەوێنەی سێ مەیمونە داناکە، ئەوانەی خراپ نابیستن، خراپ نابینین، خراپ نالێن، بۆیە کرداری دەست لەسەر دەموچاوو کە لەوێنەی (٥٣) دا دیارە بەجۆرێك لەبنەدائەنرێت بۆ فریودانی مرۆڤ.

بەدەربڕینێکی دیکە، کاتێك قسەیەکی درۆ یان فریودەر ئەکەین، یاخود ئەبیستین، هەوڵ ئەدەین دەممان داپۆشین، چاومان داپۆشین یان دەست بخەینە سەر گوێچکەمان، پێشتر ئامازەمان پێکرد کە منداڵان زۆر بەڕوونی ئامازەکانی فریودان، یاخود درۆکردن بەکاردێنن، زۆرجار منداڵەکە

دەمــی دائەپۆشــێ بۆئــەوەی ووشــە فریودەرەکان لەدەمی نەیەنە دەرەوە.

خۆ ئەگـەر حـەزی نـەکرد لەباوکـە سـەر زەنــشتکارەکەی بگرێــت ئــەوە تونــد بەدەستەکانی هـەردوو گوێی ئەگرێت، یــان ئەگــەر شــتێکی بینــی نەئــەبوو بیبینێ یەکسەر دەست لەسەر چاوی دائـەنێت یـان بـاڵی ئەخاتـە سەرچاوی لەگەڵ تێپەڕینی ساڵ و زیاتر بەتەمـەن بوونـدا بـەکاردەهێنێ کاتێـك درۆیــەك بکـات، یـان گومـانی لەقسەکەی خـۆی هــــەبێت، یــــاخود دڵنیانــــەبێ یــــان زیــــادەڕۆیی بکــــات لەقــــسەکردن و باسکردنەکەیدا.

ئەگــەر ئاماژەیــە بکارهــات پێناچــێ هـەمیش واتـای درۆکـردن بگەیـەنێ، بـەڵکو مانـای ئەوەیـە کـە ئـەو کەسـە نەیـەوێت لەگـەڵ درۆ کـە شـیا بتـە خەڵەتێنێ، بۆیە سـەرنجدان لەهەندێك ئامــاژەی دیکــەی کەســەکە گومانــت لەبەرامبەریــدا بــۆ زیادئــەکات، بــەڵام گــرنگ ئــەوە ئــەم ئاماژانــەی دەســت لەسەردەموچـاوو بەتـەنیا و بـەدابڕاوی ڕاڤەیان بۆ نەکرێت.

دوکتــۆر (دزمونــد مــۆریس) باســی ئــــەوەی کــــردووە کــــە دوکتــــۆرە ئەمەریکیــــەکان تاقیکردنــــەوەیان ئەنجامــداوە لەســەر (ســستەرەکان) (ممرضـات) ی نەخۆشخانەکە لـەبارەی بــارودۆخی نەخۆشــەکانەوە درۆیــان کـردووە بـۆ کەسـە نەخۆشـەکەیان، ئەوانەی ئەم درۆیانەیان لەگەڵ وتـووە بەکەســـی نـــەخۆش، ئـــەم بەشـــە بەدوورودرێـــژی جیـاوازی ئاماژەکـانی دەسـت لەسـەر دەموچـاوو ئەخاتـەڕوو ئەوەش گفتوگۆ دەکات کە ئەم ئاماژانە چۆن ڕوونەدەن.

پارێزگاریکردن لەدەم



(وێنەی ٥٤ پارێزەری دەم).

پارێزگـــــاریکردن لــــــەدەم یەکێکـــــە لـــــەئامارەروون‌و رێنمونیکارەکــــان، هـــــەروەك ئامارەکـــانی منداڵەکـــە ـ (کوڕەکە).

دەست دەم دائەپۆشیّ‌و پەنجـەکانیش فشرا لەسەر کوڵم دائەنێن، بەڵام ئەقڵ‌و دەمـــاغ نائاگـــاهی ئـــەوە فێردەکـــات هەوڵبـــــدات ووشـــــە فریودەرەکـــــان بەربەست بکات، هەندێکجار لەوانەیە ئـەم ئامارەیـە تـەنیا چـەند پەنجەیـەك بێـــت لەســـــەردەم، یــــان دەســـــت بەچـــەماوەی بێـــت لەســـەر دەم، بـــەڵام ماناکـەی هـەر دەمێنێتـەوە لەگـەڵ ئـەم ئامارانەدا.

ئامـارەی پارێزگـاریکردن لـەدەم نابێ تێکــــەڵی بکــــەین لەگــــەڵ ئامــــارەی هەڵسەنگاندن کە لەبەشێکی دواتردی ئـەم کتێبـەدا باسـی لێوەدەکـەین، زۆر کەس هەوڵ دەدەن ئامارەی پاراســــتنی دەم پـــــەردەپۆش بکـــــەن بەکۆکەیـــەکی ســـاختەی خێـــرا، رێـــك هاوشـێوەی ئـەو رۆڵـەی کـە (هـونری بوگـــــارت) لەکەســـــێتی تاوانبـــــارو شـەقاوەدا دەیگێـرا، زۆرجـار لـەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسـانی شـەوەدا ئـەم ئامارەیـە بـەکارناهێنرێت، یـــان لـــــەکاتی لێپێـــــچینەوەی پۆلیـــــسدا بۆئـەوەی کـە لـەم رێگـە نازارەکیـەوە دەربخەن کە کەسەکە ڕاست ناکات.

ئەگـەر کەسێك ئـەم ئامارەیـەی لـەکاتی قسەکردندا بەکارهێنا، ماناى وایـە ئـەم کابرایـە ووشـەکان بـەدرۆوە ئـەڵێت، بـەڵام ئەگـەر تـۆ قسەتکردو ئـەو دەمـی خۆی پۆشی ئەوە مانای ئەوەیە کەسی بەرامبـەر واهەسـت دەکـات کـە تـۆ درۆئەکـەیت، بـەڵام دیمـەنێك هەیـە لـەم باســـەدا زۆر دژیـــەك دێتـــەوە ئـــەویش ئەوەیـە کـە کاتێـك وتاربێـژ قسەدەکات زۆربـەی جەماوەرەکـەی بـەردەمی ئـەم ئامارەیـەیان بەکارهێناوە، بەڵام ئەگـەر لەبـەردەم گـروپ‌و کۆمـەڵێکی بچووکدا وتـــاری دا یـــان لەبەرامبـــەر کەســـێك قـسەیکرد واباشـترە بڵـێ (ئایـا کـەس لـەئێوە هـیچ روونکردنەوەیـەکی هەیـە لەسـەر ئـەوەی کـە وتم؟)، ئـەم کـارە وائـەکات رەخنـەی جـەماوەر لـەژێر بـەرەوە بێتـە سـەر بـەرەو چیان هەیـە لەســـەر قـــسەکانت بیلـــێن، وەکـــو هەلێکیـشە بـۆ دیـاریکردنی ئامـارەو وەڵامدانەوەی پرسیارەکان.

دەستدان لەلوت



(وێنەی ٥٥ دەستدان لەلووت)

لەبنەڕەتدا دەستدان لەلوت ئاماژەیەکی ئاڵۆزە، زۆر پەردەپۆشترە لەئاماژەی پارێزگاریکردن لەدەم، لەوانەیە هەندێك خوراندنی بچووك و کورتی ژێر لوت بێت، یان هێندە دەستلێدانێکی خێرایە کە نابینرێن، بۆ شاردنەوەی خراپەکاریەکانی ئەو ماکیاژانەی کردوویانە هەڵدەستن بەئەنجامدانی هەندێك دەست لێدانی خێرا لەلوتیان.

تەنیا ڕاڤەی ڕاست و دروستی بۆ سەرچاوەی دەستدان لەلوت، بریتیە لەوەی هەرکات هزرو بیرۆکەیەکی خراپ هاتە ناو مێشك، ئەوکات جەستە بەبێئاگاوە دەستی فێرئەبێ کە دەم دابپۆشێ، بەڵام لەکاتی کۆتایدا یان بۆئەوەی زۆر وەها کاریگەر دەرنەکەوێت هزرو قسەکە کەسەکە دەستی پاشەکشێ پێئەکات لەسەر دەموچاوی، جۆرێك لە لەدەستلێدانی خێرا لەلوت دروست دەبێت، ڕاڤەیەکی دیکە هەیە کە دەڵێ لەکاتی درۆکردندا لایەنەکانی دەمارە وورد و وریاکان لەلوتدا هەست بەئازارێکی کەم دەکات کە لەشێوەی ئازاری دەرزی پیاچەقاندنندایە، لەوێنەی (٥٥) دا دیارە، بۆیە خوراندنی لوت جۆرێکە ئارامکردنەوەی ئەو ئازارو هەستەی کە کەسەکە هەیەتی. (بەڵام ئەی چیبکەین لەو کەسەی کە خۆی لوتی ئەخورێت ؟) لەم کاتەدا کەسەکە خۆی لوتی بەتوندی بەئەنقەست ئەخورێنێت، وەکو خوراندنی درۆکردنەکە کە کەسەکە ئەیەوێت بەرامبەری فریوبدات، کاتێك کە هەستی کرد بەرامبەر بەگومان ئەکات لەقسەکانیدا.

خوراندنی چاوو



(وێنەی ٥٦ خوراندنی چاوو)

مەیموونە داناکە ئەڵێ (خراپ مەبینە) ئەم ئاماژەیەش بریتیە لەهەوڵدانی دەماغ بۆ بەرگریکردن لەفریودان – یاخود گومان، بۆئەوەی سەیرکردن‌و ڕوانینی دووربگرێت لەو کەسەی کە درۆکەی بۆ ئەکات، پیاوان لەم ئاماژەیەدا بەتوندی چاویان ئەخورێنن، ئەگەر درۆکە زۆر گەورەبوو زۆرجار بۆ زەوی دەڕوانن. بەڵام ژنان خوراندنێکی بچووک‌و نەرم ئەنجام دەدەن لەسەرچاویان، یان بۆئەوە کە ماکیاژەکەیان تێک نەدەن یاخود واڕاهاتوون لەسەر دوورەپەرێزبوون لەبەکارهێنانی ئاماژەی بەهێز، بەڵام بۆخۆبەدوورگرتن لەسەیرکردنی کەسی درۆزن سەیری بنمیچی سەقفی ئەو شوێنە دەکەن کە لێی وەستاون.

(درۆکردن لەڕێگەی ددانتەکانتەوە) ئەمەش ئاماژەیەکی باوو بڵاوە، ئاماژەیە بۆ دانی هاوڕێک‌و زەردەخەنەیەکی ساختەو تەزویر، بەبەراورد لەگەڵ خوراندنی لوتدا ئەم ئاماژەیە زیاتر لەلای ئەستێرەکانی سینەما بەکاردێت بۆ وێناکردنی ناڕاستی قسەکانیان، بەڵام زۆر بەکەمی لەژیانی ڕاستەقینەدا دەبینرێت.

گوێ خوراندن



وێنەی ٥٧ پروراندنی گوێچکە

ەڕاستیدا ئەم ئاماژەیە هەوڵێکە بۆ ڕێگەنەدان بە (بیستنی خراپە) لەلایەن کەسی بیسەرەوە، لەڕێگەی هەوڵدان بۆ بەربەستکردنی دانانی دەست ەسەر گوێچکە یان لەدەوروبەریدا، ئەم ئاماژەیە دائەنرێت بەئاماژەیەکی باوو قورس و بە بەها لای ئەو کوڕانەی کە نایانەوێت گوێیان لەسەر زەنشتی دایکوباوکیان بێت، جیاوازیەکانی ئەم ئاماژە بریتین لەجۆراوجۆربوونی وەك: خوراندنی ڕوکاری گوێچکە، یان قولکردنی گوێچکە لەڕێگەی ڕاکێشانی یان پەنجەکردن بەناویدا و دەرهێنانەوەی، یان ڕاکێشانی نەرمایی گوێچکە، یان پاڵنان بەتەواوی گوێچکەوە بۆ داپۆشینی ڕووی کراوەی گوێچکە، ئەم ئاماژەی کۆتاییان واتە ئەو کەسە بڕی پێویست قسەی گوێ لێبووە یان نەیەوێت قسەبکات.

خوراندنی مل



(وێنەی (٥٨) خوراندنی مل).

لەم حاڵەتەدا پەنجەی ئەو دەستەی کە نوسینی پێ ئەکرێت ئەخرێتە ژێر نەرمایی گوێچکە، یان لای مل ئەخورێنێ لەڕێگەی سەرنج دانمانەوە بۆ ئەم ئاماژەیە خاڵێکی زۆر بەهێزمان بۆ دەرکەوتووە، ئەو کەسەی مل دەخورێنێ زۆرجار دەگمەنە لەپێنج جار زیاتربێت و دەگمەنیشە لەپێنج جار کەمتربێت، ئەگەر وابوو ئەوە مانای وایە کەسەکە گومانی هەیە و دوودڵە یەکێکە لەتایبەتمەندیەکانی ئەو کەسەی کە هەمیشە دەڵێ (من زۆر دڵنیانیم لەو ڕێکەوتنە) ئەم ئاماژەیە زۆر گرنگە بۆ بەراوردکردن لەگەڵ ووشە و ئاماژەی زارەکیدا بۆئەوەی

دەریخات کە زمانی ووشەو زمانی جەستە دژیەکی لەنێوانیانداهەیە، بۆ نموونە کاتێك کەسێك دەڵێ (من ئەتوانم تێبگەم کە تۆ هەستت چۆنە) و لەگەڵیا ئەم ئامـاژە نازارەکیە بەکاردێنێ، ڕێك بوّت دەرئەکەوێت بەئاشکرا (علنی) کەسەکە درۆی فەرمووە.

ڕاکێشانی ملیوان



(وێنەی ٥٩ ڕاکێشانی ملیوان).

دزموند موریس سەرنجی داوە کە توێژینەوەکردن دەربارەی ئامـاژەی ئەو کەسانەی کە درۆئەکەن، وانیشان ئەدات لای گەردن و ملی کەسەکان لەڕێگەی ئەو گومان و دوودڵیەوە کە بۆیان دروست دەبێت دەست بکەن بەخوران و ئارەقکردنەوە ئەمەش پێویست ئەکات کە بخورێنرێت، ئەمەش ڕاڤەیەکی جوانی ئەو حاڵەیە کە بۆچی ئەو کەسانەی کە درۆدەکەن یان گومان ئەبەن کە ئاشکرابویت یەکسەر ملیوانەکانیان ڕائەکێشن، بۆیە ئەو برە ئارەقە کەمەی کە لاملی کەسەکە ئەیکات وات لێئەکات گومان بەری کەسی بەرامبەرت درۆدەکات هەروەها کاتێك کەسێك تورەیە یان هەست بەپوچی و خاڵیبوونی خۆی دەکات، ملیوانەکەی ڕائەکێشێ و لەملی دووری ئەخاتەوە بۆئەوەی هەوایەکی سارد بدات لەدەوروبەری مل و گەردنی، کاتێك کەسێ ئەبینرێت ئەم ئاماژەیە بەکاردێنێ لەوانەیە ڕستەیەکی وەك (ئایا لوتف ئەفەرمون ئەوە دوبارەکەنەوە، بێزەحمەت ؟) یان (بێزەحمەت ئەتوانێ ئەو خاڵە ڕوون بکەیتەوە) وابکات لەکەسەکە لەفریودانەکەی هەڵگرێت.

پەنجە خستنە ناودەم



(وێنەی ٦٠ دووبارە هێنانەوەی دڵنیایی داواکراو)

بەپێی ڕاڤەی زانا (موریس) کەسێك ئەگەر لەژێر فشارێکدا بێت ئەم ئاماژەیە بەکاردێنێ و پەنجە ئەخاتە ناودەمی، ئەمە هەوڵێکی نائاگای کەسەکەیە بۆئەوەی بگەڕێتەوە ناو ئەو بارە ئارامیەی کە منداڵێك لەکاتی شیرخواردندا لەباوەشی دایکیدا هەیەتی، منداڵەکە کاتێك گەورەدەبێت بەپەنجەکانی مەمکی دایکی ئاڵوگۆڕدەکات، لەم کاتەدا تەنیا پەنجە ناخرێتە ناو دەمەوە، بەڵکو جگەرە، سەبیلەی جگەرە، قەڵەم و شتی دیکەی لەو بابەتەش لەبری پەنجە ئەکرێت بخرێتە ناو دەم. لەکاتێکدا ئەگەر ئاماژەکان بڕ یتیبوو لەبردنی پەنجەی دەست بۆ سەر دەم ئەوە واتای فریودان و درۆ ئەگەیەنێ، بۆیە لەم کاتەدا بردنی پەنجە بۆ دەم دیاردەیەکی ڕوکاری و ناو جەستەییە، بەڵام لەناو خودی کەسەکەدا بەمانای دووبارە دڵنیایی دانەوە دێت بۆ کەسەکە، بۆیە کاتێك کەسێ ئەم ئاماژەیە ئەبینێ گریمانەو پێشی مەرج دابنێ کارێکی خراپ نییە.

ڕاڤەو خراپ ڕاڤەکردن

توانایی ڕاڤەکردنێکی ووردو درشت بۆ زانینی واتای جوڵەکانی دەست لەسەر دەم کاتێکی زۆری دەوێت تافێرببیت و شارەزای بیت، بەوپەڕی متمانەوە ئەتوانین گریمانە دابنێین ئەگەر کەسێك یەکێ لەو ئاماژانەی کە باسمانکرد بەکاری هێنا ئەوە واتە بیرۆکەیەکی خراپ چۆتە ناو ئەقڵیەوە، بەڵام پرسیارەکە لەوێدایە کە خراپ کامەیە ؟ لەوانەیە گومان بێت یان پەشۆکاوی بێت، یاخود فریودان بێت یان زیادەڕۆیی بێت، یان ترس بێت، یاخود دوودڵی بێت یان پێ ئچێت هەر

درۆیەکی ڕوونو ئاشکرابێت بۆ زانینی ئەم حاڵەتانە دەبێت زۆر بەباشی شارەزای ئاماژەکان بێتو لەناو چوارچێوەکەی خۆشیدا ڕاڤەی بۆ بکەیت.

بۆنموونە: هاوڕێیەکم هەیە یاری شەترەنی لەگەڵ دەکەم زۆر بەکەمی گوێو لوتی ئەخورێنێ، یان دەستیان لێئەدات، بەڵام کاتێك ویستم یەکێ لەبەردەکانی شەترەنجەکە بجوڵێنم بەخێرایی سەرنجمدا ئەبینم هەندێك ئاماژە بەکاردێنێ کە من ئەتوانم لەقازانجی خۆم بیقۆزمەوە، ئەبینم لەسەر کورسیەکەی ئەڕواتە دواوەو ئاماژەی بورج - تاوەر ئەنجام دەدات بەدەستەکانی (متمانە بەخۆبوون) بۆیە ئەیەوێت جوڵەیەك بکات لەدژم، یان ئەگەر دەستی ئەدا لەداشی شەترەنجەکە، بەڵام لوتو گوێی خوران ئەوە دڵنیانییە لەجوڵەکەی من یان دوودڵە لەجوڵاندنەی، بۆیە ئەمەش وادەکات بتوانم ئاماژەکانی ببینمو بیکەمە هەلێك پێش ئەوەی داشی شەترەنجەکە بجوڵێنم، ئەمەش هەلێکی گونجاو باش زۆر یارمەتی دەرە.

لەگەڵ گەنجێك کەوتمە قسەکردن کە لەدەرەوە هاتبوو تاکو کۆمپانیاکەمان کاربکات بەدرێژایی گفتوگۆکە ئەو کوڕە هەردوو باڵو هەردوو قاچی لەسەر یەك دانابوو هەندێك هەڵسەنگاندنی ڕەخنەییانەی بەکاردەهێنا بەبێ ئەوەی بەشێوەی زیاد لەپێویست ناودەستەکانی بەکاربهێنێ بەدرێژایی سێیەکی چاوپێکەوتنەکە، ڕوانینم لەسەر ڕوانینی ئەو کوڕەبوو واتە چاوم لەسەر چاوی بوو، بەڵام شتێك بەڕوونی دیاربوو دوودڵی ئەکرد، بەڵام لەو خاڵەدا زانیاری نەبوو بۆئەوەی هەڵسەنگاندنێکی تەواوەتی بکەم بۆ ئاماژە ناباشەکانی.

پاشان هەندێك پرسیارم کرد دەربارەی ئەو کەسانەی کە لەوڵاتەکەی خۆیدا کاری بۆ کردوون، لەکاتی وەڵامدانەوەیدا بەردەوام چاوی ئەخوران، دەستی لەلوتی ئەداو زۆریش سەیری چاوی منی نەئەکرد، بەڵکو ڕایئەکرد لەسەیرکردنی چاوم

لەکۆتایدا بڕیارمدا کارەکەی نەدەمێ لەڕێگەی ئەو هەستە ناوەکیەوە کە بۆم دروستبوو لەسەری، بەڵام هەندێك فزولیم تێدابوو بۆیە بڕیارمدا بڕۆمە لای خاوەن پیشەکانی دیکەو پرسیاریان لێبکەم دەربارەی ئەم کوڕە، بەگوێرەی قسەکانی ئەمان بۆ دەرکەوت کوڕەکەلەبارەی ڕابردوی خۆیەوە درۆیکردوە لەگەڵم، بۆیە ئەگەر زۆر بەئاگا نەبوومایە کە ئاماژاە نازارەکیەکان ئەوکات تووشی هەڵەدەبوون و ئەمکردە فەرمانبەری خۆم.

لەکاتی نمایشی شریتێکی ڤیدۆیدا لەسەر دیمەنی یەکێ لەئەکتەرەکان کە چاوپێکەوتنی لەگەڵ کرابوو لەناو کۆنفرانسێکی کارگێڕیدا، کەسەکە لەپڕ دەمی داپۆشی لوتی خوراند پاش ئەوەی پرسیارەکەی ئاڕاستەکرا، تەنانەت لەو دیمەنە شانۆیەشدا کەسی بەرامبەر پارێزگاریکرد لەبارودۆخی خۆی بەراکراوەی لەگەڵ هەردوو دەستی بەبینراوی و چەمانەوە ڕووەو پێش لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکەدا، سەرەتا واباوەڕمان کرد کە ئەمانە هەمووی ئاماژەی دابڕون لەیەك، بەڵام ماوەی چەند چرکەیەك ئاماژەی پارێزگاریکردن لەدەمی بەکارهێنا پێش ئەوەی وەڵام باتەوە دواتر گەڕایەوە بۆ بارودۆخی خۆی، پرسیارمان کرد دەربارەی ئەو ئاماژەیەی کە بەکاری هێنابوو (دەستدان لەلوتی) ووتی ئەوکاتەی پرسیارەکەی لێکراوە ئەیتوانی بەهەردوو ڕێگاکە وەڵام باتەوە بەباش و بەخراپیش، ئەگەر پرسیار لێکراو بیری لەوەڵامی خراپ بکردایەتەوە یەکسەر ئاماژەی پارێزگاریکردن لەدەمی بەکاردەهێنا، بەڵام ئەگەر وەڵامی باشەی بیرلێبکردایەتەوە یەکسەر دەستی لەسەر دەمی لائەبرد وەدەگەڕایەوە بۆ بارە نائاساییەکەی خۆی، بەهۆی ئەو دوودڵیەی کە هەیبووە لەسەر ڕادەی کاریگەری جەماوەر لەبارەی وەڵامە خراپەکەوە وایکردووە بەکتوپڕی ئاماژەکانی دەست خستنە سەر دەمی بەکارهێنا و پارێزگاریکردووە لەدەمی.

ئەم نمونەیە ڕووندەکاتەوە کە چەندێك ئاسانە مرۆڤ بەهەڵە ڕاڤەی ئاماژەی

دەست دانان لەسەر دەموچاوو بکاتو دەرئەنجامی هەڵە هەڵبگۆزێت، دەڵێ جوان چاودیچری ئاماژەکان بکرێت بۆ حساب بۆ ئەو بارودۆخو چوارچێوەیەش بکرێت کە مرۆڤەکەی تیایە ئاماژەکەی لێرووەدات ئەم کارە وائەکات هەڵسەنگاندنێکی ووردو خەملاندنێکی باش ئەنجام بدرێن بۆ بیرۆکەی کەسەکان.

ئاماژەکانی کوڵمو دەست خستنە سەرچەناگە

وتاربێژی چاك ئەڵێ کە ئەو ئەزانێ چ کاتێك جەماوەر گرنگی بەقسەکانی ئەدەنو ئاگایان لەقسەکانییەتی، وە چکاتیش گوێگران وازئەهێنن لەگوێگرتن، فرۆشیاری گەڕۆك هەست ئەکات لەکوێدا بۆتە جێگەی گرنگی پێدانی کریار – موشتەری، هەموو فرۆشیارێك هەستێکی خاڵیو بەتاڵی بۆ دروست دەبێت کاتێك قسەدەکات بۆ کریارو نرخی کالاکەی بۆ دائەشکێنێ، بەلام کریار هەر قسەناکات یان زۆر کەم قسە دەکات، تەنیا سەیر ئەکات، بەلام ئەوەی کە هەندێك ئامارەی دەس دانان لەسەر دەمو چاویان دانانی چەناگە لەسەر دەست بەکەسی فرۆشیار دەڵێ کە چەنێ کارەکەی باشو سەرکەوتووە.

خەوبردنەوە

کارێك گوێگر دەستی بەکاردێنێ بۆ ڕێککردنەوەی سەریو ڕاوەستاندنی ئەوە ئەوکاتەیە کە خەوبردنەوە دروست بووە، ئەم ڕاگرتنی سەرەی بۆ ئەوەیە تەواو نەچێتە ناو خەوو قولایی خەوو داینەگرێت، ڕادەی خەوبردنەوەی کەسەکە پەیوەستە و بەڕادەی بەکارهێنانی باڵو دەستی کەسەکەوە بۆ ڕاگرتنی سەری، خەوبردنەوەی کورت لەگەڵ گوێنەگرتنو گرنگی پێنەدان لەڕێگەی ئامارەی سەرخستنە ناو دەستەوە دەردەبڕدرێت وە لەوێنەی ٦١ دا دەرکەوتووە



(وێنەی ٦١ خەوبردنەوە).

زۆرجـار کەسـانی وتاربێـژ ئامـاژەی تـەپڵ لێدان بەمێز یان تەپەتەپەکردن بـەقاچ لەسـەر زەوی بەهەڵـە ڕاڤـەی دەکـەن کـە گوایـە ئـەو کەسـەی ئـەم کارەدەکـات خـەو دەیباتـەوە، بـەڵام لەڕاستیدا ئەم دوو ئامارژەیە بۆ نەمانی ئارامی – صبر – بکاردەهێنرێن، بۆیە وەکو کەسی وتاربێژ کاتێ ئەم ئاماژانە دەبیـنین دەبـێ کـارێکی سـتراتیژی ئـەنجام بـدەین تـاکو ئـەم ئاماژانـە کاریگـەری خـراپ لەسـەر تـەواوی گـوێگران دروسـت نەکـەن، ئـەو جەماوەرەی کە ئاماژەی خەوبردنەوەو نەمانی ئارامی بەکاردەهێنن وائەزانن کـە تـۆ بـەزوویی کۆتـای بەقسەکانت دێنی یان. ....ئیتر بەسەو کۆتای پـێ بهێنـە، هـەتاکو لێـدانی پەنجـەو قاچـەکە لەسـەر ڕادەی مـان و نـەمانی ئـارامی کەسـەکە ڕەسـتاوە ئەگـەر زۆر بـەخێرا لا ئەداتـەوە واتـە کەسـەکە ئارامی لێبڕاوە زۆریی بۆ هاتووە.

هەڵسەنگاندن

هەڵسەنگاندن (= دانانی ڕێز) لەڕێگەی دانانی دەست بەداخراوی لەسەر کوڵم دەردەبڕدرێت زۆرجار لەگەڵ پەنجەیەك کـە ئامـاژەی بـۆ سـەرەوە کـردووە لەوێنەی ٦٢ دا دیارە



(وێنەی ٦٢ هەڵسەنگاندنی نەرکەکانیان).

بەڵام ئەگەر کەسەکە زۆر گرنگی بەقسەکان نەدەدا یاخود بۆ پیاهەڵدان حەزی ئەکرد گرنگی بەقسەکان بدات، ئاماژەکەی گۆڕانی بەسەردا دێتو بەناو دەستەکانی سەری ڕاگیردەکات وە لەوێنەی (٦١)، ژمارەیەك چاوپێکەوتنی کارگێڕی ئەنجامدراوەو تیایدا ئەو کەسانەی کە چاوەڕوانی سەرکەوتنو دەرکەوتنیان لێکراوە بەم ئاماژەیە بەڕێزو شکۆی خۆیان بۆ سەرۆکی کۆمپانیاکە دەربڕیوە کە وتارێکی هەراسانکەری پێشکەشکردوون، بەڵام لەخراپی بەختی ئەم کەسانە کەسیان دەستی بەو جۆرە بەکارنەهێناوە کە بەڕێوبەر هەست بکات، بەڵام هەندێك لەبەڕێوبەرەگەنجەکان ئەوانەی کە زۆر دڵسۆزنەبوون جۆرێك دەستیان کردووە بەپیاهەڵدانی ساختەو درۆزنانە بەباڵای بەڕێوبەردا.

گرنگیپێدانی ڕاستەقینە ئەوکات دەرئەکەوێت کە دەست لەسەر کوڵم دائەنرێت، بەڵام بۆ ئەوە دانانرێت کە سەر ڕاگیربکات، ڕێگایەکی ئاسانیش هەیە بۆئەوەی کە سەرۆك هەست بکات کە تاکەی کەسەکان ڕێزی دەگرنو گرنگی پێدەدەن، ئەویش لەڕێکەوتنی شتێکی لەم جۆرە (من دڵ خۆشم، چونکە ئێوە بەگرنگیەوە قسەکانتان ئەکەن، لەبەرئەوە من پاش چەند چرکەیەکی دیکە پرسیارێك ئەخەمەڕوو) ئەمەش گوێگران ووریا ئەکاتەوەو جۆرێك لەترسیان بۆ دروست دەبێت کە لەوانەیە نەتوانن پرسیارەکە وەڵام بدەنەوە.

کاتێك پەنجەی دەست لەسەر کوڵم ڕووەو سەرەوە بەشێوەیەکی ستونی ئاماژەی کردبوو پەنجەکانی دیکە چەناگەیان لەخۆگرتبوو، ئەوە ئاماژەیە بۆ ئەوە کەسی گوێگر بیرۆکەی خراپو بیروڕای ڕەخنەییانەی هەیە لەسەر کەسی وتاربێژ یان خودی بابەتەکەی ئەگەر ئەم بیروڕایە زۆر بەردەوام بێت ئەوە پەنجە نەچاو ئەخورێنێ نەلەسەر کوڵمیش پاشەکشێ ئەکات، لەبەرئەوەی ئەم ئاماژەیە کاریگەری خراپ دروست ئەکات لەسەر کەسی بەرامبەر لەوانە بەدرێژایی مانەوەی

بیرۆکە ڕەخنەیی و خراپەکە ئەم ئاماژەیەش بمێنێتەوە، ئەم ئاماژەیە بۆخۆی زەنگێکە تاکو وتاربێژ کارێك بکات، شتێکی ئاسان وەك پێدانی شتێ بەگوێگر لەوانەیە وابکات گوێگر هەڵوێستی خۆی بگۆڕێت ئەم ئاماژە زۆر بەکەمی و بەهەڵە بەکاردەهێنرێت بۆ گرنگیپێدان، بەڵان ئەو ئاماژەیەی کە لەوێنەی (٦٣) دا دەردەکەوێت لەبارەی هەڵوێستی ڕەخنەگرانەوە ڕاستیەکمان بۆ ئەخاتەڕوو



(وێنەی ٦٣ بیرۆکەی خراپی هەیە).

گرتنی چەناگە – لێدانی چەناگە.

جاری داهاتوو هەلت بۆ ڕەخساو بیرۆکەی خۆت بۆ گروپێك لەخەڵك ڕونکردنەوە، زۆر بەووردی سەیریان بکە شتێکی جوان ئەبینی، هەموویان دەستیان بەرزئەکەنەوە بۆ دەموچاویان و ئاماژەی هەڵسەنگاندن بەکاردەهێنن، بەڵام هەر کە تەواوبوویت و پرسیارت ئاڕاستەیان کرد کە تاکو بیروڕای خۆیان بخەنەڕوو لەوکاتەدا ئاماژەی هەڵسەنگاندن دەگۆڕێت، یەکسەر دەست ڕووەو چەنگا ئەگوێزرێتەوە ئاماژەی گرتنی چەناگە – لێدان لەچەناگە دروست ئەبێت.

ئەم ئاماژەیە ئەوە ڕوون ئەکاتەوە کە گوێگر بڕیار دەدات، کاتێك داوات کردووە گوێگران بڕیاری خۆیان بدەن ئەوە تۆ ئاماژەکانت گۆڕیوە لەهەڵسەنگاندنەوە بۆ بڕیاردان، ئاماژەکانی دواتر ئەوە دەخەنەڕوو کە ئاخۆ بڕیارەکانیان باش یاخود خراپ فرۆشیار هەڵدەچێ ئەگەر قسەی بەموشتەری بڕی، یان کاتێك

قسەیکردو کەسی کڕیار دەستی خستە سەر چەناگە یان چەناگەی خۆی گرت، باشترین ڕێگا بۆ چاودێریکردنی ووردی ئاماژەکانی کەسی کڕیار ئەم ئاماژانەی خوارەوەیە ئەگەر چەناگەی گرتبوو هەردوو قاچی لەسەر دانابوو لەسەر کورسیەکەی ئەوە فرۆشیار بەکڕیاری وتووە (نەخێر) بۆیە پێویستە فرۆشیار لەو ئاماژانەی پاشگەزبێتەوە پێش ئەوەی کڕیار جوابی وەلامە ناباشەکەی بداتەوەو مامەڵەکە تێك بدەن.

ئەگەر ئاماژەی گرتنی چەناگە بۆ ئامادەگیۆ ئاماجە باشبوو وەك وێنەی (۱۰۰) (دواتر ڕوونی ئەکەینەوە) لەم کاتەدا فرۆشیار تەنیا پێویستی بەوەیە پرسیاربکات لەکڕیار کە نرخی چەندێك گونجاوە بۆ کالاکەی، ئەم کارە زیاتر لەمامەڵەکردندا - کڕین و فرۆشتن - دا بەکاردەهێنرێت.

* جیاوازی ئاماژەکانی بڕیاردان:

ئەو کەسەی کە چاویلکەی لەچاودایە کاتێك بڕیارێك دەدات زۆرجار چاویلکەکەی دەئەکەنێت و دەسکێکی چاویلکەکەی ئەخاتە ناودەمیەوە، یان کە دار جگەرە - سەبیل - بەکاردەهێنێ کاتی بڕیاردان ئەم دار جگەرەیە ئەخاتە ناو دەمیەوە، کەسێك کاتێ شتێکی وەك قەڵەم، پەنجە ئەخاتە ناو دەمیەوە لەدوای ئەوەی داوای لێکراوە کە بڕیاری خۆی بدات، ئەوە ئەم شت خستنە دەمەی نیشانەی دوودڵیەتی ئەیەوێت دڵنیابوون بۆخۆی بگەڕێنێتەوە بۆیە ئەو شتە ئەخاتە ناو دەمی و وائەکات لەبڕیاردانی کتوپڕ رایبگرێت، کاتێکیش کە دەم پڕبێت جوان نییە کەسەکە بەو حاڵەوە قسەبکات، بۆ کەسەکەش دەبێتە پاساو کە بۆچی بڕایاری خێرای نەداوە، چونکە دەمی گیراوە لەوکاتەدا.

گروپی ئاماژەکانی دەست لەسەر دەم و چاوو

زۆرجار ئاماژەی هەڵسەنگاندن خەوبردنەوە بڕیاردان لەپێکهاتەیەکدا پێکەوە دیچن هەریەکەیان ڕەگەزێك لەڕەگەزەکانی هەڵوێستی کەسەکە ڕوون دەکەنەوە،

وێنـەی (٦٦) ئامـاژەی هەڵـسەنگاندن ڕوون دەکاتـەوە دواتـر گواستویەتیەوە بـۆ چـەناگە، هـەروەها بەدەستیـشی چەناگەی گرتووە،



(وێنەی ٦٦ گرووپی هەڵسەنگاندن و بڕیاردان)،

ئـەم کەسـە ئـەو شـتەی خراوەتـە بـەردەمی هـەڵی دەسـەنگێنێ لەهـەمان کاتیشدا بڕیاری لەسەر ئەدات کاتێك کـە گـوێگر ئاگـای لەقـسەکە نامێنـێ سـەری ئەخاتـە سەر هـەردو پەنجـەی و بـەوەش ئیسراحەت ئـەدات بـەخۆی، وێنـەی ٦٧ ئـەوە ڕوون دەکاتـەوە کەسـەکە لەڕێگـەی ئامـاژەی پەنجەکانییـەوە سـەری ڕاگرتـووە و کارەکـە هەڵدەسـەنگێنێ واش دەرئـەخات کـە گـوێگر زۆر گرنگـی بەقسەکان نادات



(وێنەی ٦٧ گرووپی هەڵسەنگاندنی بڕیارو نەوبردنەوە).

ئاماژەکانی و خوراندنی سەرو زلە لێدان

یـەکێ لەوڕاڤانـەی کـە زۆر زیـادەڕۆیی تیاکراوە لەئاماژەی ڕاکێشانی ملیوانی کراسدا بریتیـە لەخوراندنی مل بـەناو دەسـت، ئـەوەی (کـالیری) ناوینـاوە بـە

(ئازار لەگەردن) دا، ئەوکەسەی ئەم کارەدەکات لەکاتی درۆکردندا پەنای بۆ دەباتو قەت سەیری تۆ ناکات، بەڵکو هەمیشە سەیری خوارەوە دەکات، هەروەها ئەم ئاماژەیە وەك نیشانەیەك بۆ توڕەیی و خاڵیبوونی دەروونی کەسەکە بەکاردێت، لەم کاتەدا دەست یەکەم جار بەشێوەی لێدانی زلە ئەکێشێ بەملی خۆیدا پاشان دەست ئەکات بەخوراندنی مل.

باوادابنێین تۆ بەرێوبەریتو داوات کردووە لەفەرمانبەرێکت کارێکت بۆ تەواوبکات یان کارێکت بۆ بکات، بەڵام بیری ئەچێ ئەنجامی بدات، کاتێ کە تۆ پرسیاری لێئەکەیت کە چیت کرد یەکسەر لەشێوەی زلە ئەکێشێ بەسەریدا یان بەناوچاویدا دواتریش ملی ئەخورێنێ بەنازارەکی ئەڵێ کە ئەنجامی نەجاوە، ئەم کارەش لەرووی دەرونییەوە جۆرێکە لەلێدانی خودی کەسەکە خۆی.

سەرەڕای ئەوەی لێدان لەسەر بەکاردێت بۆ لەبیرچوونەوە، بەڵام لەرێگەی ئەم ئاماژەیەشەوە کەسەکە پێت دەڵێ کە چۆن هەستی خۆت دەردەبڕیت بەرامبەر بەحاڵو بارودۆخی تر، ئەگەر کێشای بەناوچەوانیدا وەك لەوێنەی (٦٩) دا دیارە،



(وێنەی ٦٩ ئاه، نەخێر، تازەنییە).

بەم ئاماژەیە کەسەکە دەڵێ کە ناترسێت لەوەی تۆ بیرت خستۆتەوە کە لەبیری چووە، بەڵام ئەگەر کێشای بەپشتەملیدا وەکو وێنەی (٦٨)



(وێنەی ٦٨ بوونی ئازار لەمل) دا،

لــەم حاڵەتــەدا کەســەکە بــەئازارەکی دەڵێــت ملــی ئێــشەکات، چــونکە تــۆ هەڵەی خۆیت بیرخستۆتەوە.

ئەوانەی کە فێربوون ملیان ئەخورێنن دەیانــەوێت کەســێکی ئابــاش یــان دەیانــەوێت لەحاڵــەتێکی ڕەخنەییــدا دەربکــەون، بــەڵام ئەوانــەی کــە ناوچەوانیان ئەخورێنن حەزئەکەن کە زۆر بــەڕووی دەرنەکــەون و کەسانێکی ئارامن.

٦ – بەربەستەکانی بالاْ

ئامازەکانی باڵ بەکۆکراوەیی، یان ئامازەکانی هەردوو باڵ بەکۆکراوەیی

خۆشاردنەوە لەپشت بەربەستێکەوە بریتییە لەوەلامدانەوەیەکی مرۆییەو مرۆڤ فێری دەبێت لەتەمەنی پێگەیشتویدا، بۆ پارێزگاریکردن لەگیانی خۆی، کاتێك منداڵ بووین خۆمان لپشت شتە رەقەکانەوە زۆر شاردۆتەوە، وەك مێز، کورسی، تەنورەی دایکمان، هەرکات کە رووبەرووی هەلوێستێکی خۆحەشاردانە زۆر ئالۆزتربوو، لەدوای تەمەنی ٦ سالان ئەوکاتە کە ئیتر بۆ ئێمە پەسەندنەبوو خۆمان لەپشت شتەکانەوە حەشاردەین، خۆمان فێرکرد کە هەردوو باڵمان بەتوندی کۆکەینەوە وەلەسەر سنگمان لەکاتێك رووبەرووی حاڵەتێکی مەترسی هێن بووینەوە.

دواتر گەشتینە تەمەنی هەرزەکاری فێربووین ئەم ئامازەی هەردوو باڵمان زۆر بەروونی دیارنەبێت، بۆیە هەردوو باڵمان هێنایە خوارەوەو توند هەردوو قاچمان پێکەوە نوساند، لەگەڵ بەرەوپێشچوونی تەمەنماندا ئامازەی هەردوو باڵەکانمان هێندە پێشکەوت کە زۆر بەکەمی مەبەستی بەکارهێنانی روون بوو بۆ کەسانی دیکە، بۆیە بەلەسەریەکدانانی هەردوو باڵ و کۆکردنەوەیان لەسەر سنگ بەربەستێکی بنەرەتیمان دروست دەکرد، وەکو هەولێك بۆ بەرگریکردن لەمەترسیەکی رووبەروو یان بۆ بەرگریکردن لەبارودۆخێك کە زوو بەدڵمان نەبێت.

شتێك هەیە کە زۆر بەروونی دیارە ئەویش ئەوەیە ئەگەر کەسێك تورەبوو یان لەهەلوێستێکی بەرگریکردن و

خراپــدا بــوو زۆر بەتونــدی بــاڵی کۆنەکاتــەوەو لەســەر ســنگی دەیــان خاتە سەر یەك، ئەمە نیشانەیەکی زۆر بـــــەهێزە بـــــۆ هەســـــتکردن بەرووبەرووبوونەوەی مەترسی.

توێژینــەوەکانی بــواری هــەردوو بــاڵ لەویلایەتـە یەکگرتووەکانـەوە دەسـتی پێکــرد لــەو توێژینەوانــەدا چــەند دەرئــەنجامێکی بــاش و ڕوون بەدەسـت هێنــران، داواکــرا لەکۆمــەڵێك قوتــابی ئەمــــەریکی کــــە ئامــــادەی هەنــــدێك دەرس و گوتاربن (محاضـرة) بـەجۆرێك کە نەباڵ و نەقاچیان نەخەنە سەر یەك، بــەڵکو بەدانیــشتنێکی زۆر ئاســایی و ڕەحــــەت دابنیــــشن لــــەدوای دەرس و گوتارەکــــان توێژینــــەوەکرا لەســـــەر قوتابیەکان لـەبارەی ئاسـتی وەرگرتنـی زانیـاری و بابـەتی دەرس و گوتارەکـەو تۆمارئــەکرا، بــەڵام گرووپێکــی دیکــە بەهەمان شێوە ئامادەکران، بەڵام ئەمان بــەقاچ و بــال لەســـەر یـــەك دانـــراوی لـــــــەکاتی دەرس و گوتارەکانـــــــدا، دەرئەنجامەکان ئەوەی ئاشکراکرد ئەو گرپـەی دەسـت و قاچـیان لەسـەر یـەك دانـــابوو (٣٣٪) کـــەمتر زانیاریـــان کۆکردبوویەوە لەچاو ئەو گرووپەی کە باڵ و قاچیان لەسەر یەك دانەنابوو، وە ئــەم گرووپــەی دووەم زیــاتر بیرۆکــەی ڕەخنـەیان هـەبووە لەسـەر ئەو دەرس و گوتارانەی بۆیان وتراوەتەوە.

ئـەم توێژینـەوەیـە ئـەوە دەرئـەخات کـە کاتێك گوێگر باڵی لەسەر یەك دائەنێ تەنیا بیرۆکەی خراپی لەمێشکدا نییەو بـەس، بـەڵکو ئـەم دانیـشتنە وائـەکان کەمتر گوێبگرێت لەقسەکان، لەبەرئەوە هەنـدێك ناوەنـدی ڕاهێنـان کورسـییان بەجۆرێك داناوە کە باڵ و قاچ لەسـەر یەك دانەنرێت تیایاندا.

هەندێك کەس دەڵێن دانانی باڵ لەسەر یـــەکتری ئــــارامی و ئیــــسراحەتیان دەداتـــێ، هـــەموو ئاماژەکـــان ئەوکاتـــە ئارامی بەخشن کە هەڵوێستی کەسەکە لەگـەڵیان یەکگرێتـەوە، واتـە کاتـێ کـە تورەیــت یــان ڕەخنــەت هەیــە یــان بــەرگری دەکـــەیت لـــەخۆت دانـــانی هــەردوو بــاڵ لەســەر یــەکتری ئــارام بەخشە بۆت.

لـەبیرت بـێ کـە پەیوەنـدی نـازارەکی کاریگــەری گەیانــدنی پــەیام لەســـەر کەسی بەرامبـەریش دەردەکـەوێت نـەك

هەر بەتەنیا لای کەسی گەیەنەربێت، بەرامبەر هەست بەئارامی بکات و تۆ باڵت لەسەر یەک دانابێ، بەڵام توێژینەوەکان ئەڵێن ئەم ئاماژەیە مانای هەڵوێستی خراپ ئەگەیەنێت.

ئاماژەی باڵی لەسەر یەك دانراوی پێوانەیی

هەردوو باڵی لەسەر یەك دانراو لەسەر سنگ وەکو هەوڵێك ئەبینرێ بۆ (خۆحەشاردان) لەهەڵوێستێکی ناخۆش، بەڵام حاڵەتی زۆرمان هەیە لەسەر دانانی باڵەکان، بەڵام لەم کتێبەدا باس لەسێ شێوە دەکەن کە زۆر باوبڵاون.

ئاماژەی هەردوو باڵی لەسەریەك دانراوی پێوانەی کە لەوێنەی (٧٠) دا دیارە، ئاماژەیەکی جیهانییەو بەواتای هەڵوێستی بەرگریکاری و خراپ دێت لەگشت شوێنەکاندا



(وێنەی ٧٠ لەسەر یەک دانانی باڵی پێوەری).

زۆرجار ئەو کات ئەبینرێ کە کەسێك لەناو کۆمەڵێ کەسی نامۆدا وەستاوە لەکۆبوونەوە گشتیەکاندا یان بەوەستان لەریزدا تاکو سەرەی بێت یان لەچێشتخانەو گازینۆکاندا (کافتریاکاندا) یان لەناو بەرزکەرەوەدا (مصعد) یان گشت ئەو شوێنانەی کە مرۆڤ تیایاندا واهەست ئەکات زۆر دڵنیانین یان لەچوارچێوەی وانەیەکدا کە بەم تازەییانە لەئەمەریکا ڕێکخرابوو کۆبوونەوەیەکی دیاریکراو سازکرا بەئەنقەست بۆ تێکدانی

بەهایی هەندێك لەگەورەپیاوان و ناسراوان لەو شوێنەدا کە ئامادەی وانەبووبوون، لەدوای ئەوەی هێرشی نازارەکیانەی ئامادەبوان کۆتای هات داواکرا لەئامادەبووان هەرکەسەو بەئارەزووی خۆی دانیشێ، یەکسەر نزیکەی (٨٠٪) دانیشتوان ئاماژەی هەردوو باڵی لەسەر یەك دانراوی سەرسنگیان بەکارهێنا، ئەمەش بۆ ئەوەبوو ڕوونی بکەنەوە کە زۆربەی ئامادەبووان هاوڕانین لەگەڵ ئەوەی کە دەیبیستن، زۆربەی وتاربێژانیش کەمتەرخەمبوون لەگەیاندنی پەیمەکەیان بەکەسی گوێگر، چونکە هیچ حسابێکیان بۆ ئەم ئاماژەیە نەکردبوو کە گوێگران بەکاریان هێناوە، بەڵام وتاربێژان لێهاتوو ئەم ئاماژەیە ئەناسنەوەو ئەزانن دەبینن لەم کاتەدا میکانیزمی (تێکدەری بەفر، ڕوخێنەری بەفر) بەکاربهێنن تاکو کەسی گوێگر والێبکەن زۆر بەووریایی گوێ ڕاگێ بۆیان.

کاتێك گفتوگۆی ڕووبەڕوو دروست دەبێت و ئەم ئاماژەیە بەکاردێنن بزانە تۆ یان کەسەکە شتێکت وتووە کەسی بەرامبەر هاوڕای نییە ئەمەش وەکو گریمانە ڕەچاو دەکرێت بۆ ئەوە بزانێ کە بەرامبەر چۆنە لەگەڵت بابەزمانیش دەریخات کە هاوڕاتە، ڕاستیەکەشی ئەوەیە کە حاڵەتی نازارەکی مرۆڤ درۆناکات، بەڵکو ئەوە زاری مرۆڤە کە درۆئەکات، ئامانجی تۆ لەم حاڵەدا بریتیە لەئاشکراکردنی هۆکارە ئەم لەسەر یەك دانانی هەردوو باڵ لەلای کەسی بەرامبەر کەسی بەرامبەر والێبکەیت زۆر گوێگربێت بۆت.

لەبیرت بێ هەتاکو ئەم حاڵەتی کۆکردنەوەی باڵانە درێژەبکێشێ ئەوا لەگەڵ هەڵوێستی خراپیش درێژەی ئەبێت لای کەسەکە، چونکە هەڵوێستەکانت وائەکەن ئاماژەکان دروست بێن بەزۆرە ملێی بارودۆخەکە ئەهێڵنەوە لای کەسەکە.

ڕێگایەك هەیە کە زۆر چالاکە تەنانەت زۆر کاریگەریشە بۆ وێرانکردن و لێکدانی ئاماژەی باڵەکان ئەویش بریتیە لەپێدانی قەڵەم یان کتێبێك بەدەستی کەسەکە وەبۆ زیاتر بێتە پێشەوەو بکەوێتە ناو بارودۆخێکی کراوەوە، یان داواکردن لەکەسی

بەرامبەر کە خۆی لارکاتەوەو سەیری شتێ بکات کە تۆ پیشانی ئەدەیت بۆئەوەی هەردوو باڵی بکاتەوە کارێکی باشە، ڕێگایەکی دیکە هەیە بۆ ئەم حاڵەتە ئەویش ئەوەیە کە بۆ پێش خۆت بچەمێنیتەوە ناودەستەکانت ڕوویان بۆ سەرەوە بێت پاشا بڵێی (پرسیارێکت هەیە ؟ ئەتەوێت چی بزانی یان ڕات چییە؟) پاشان بەرێکی دانیشە وەکو نازپێدانی و وای لێبکە کە قسەبکات، تۆ بەنازارەکی بەو دەڵێی کە وەلامێکی راستگۆیانەت لێی دەوێت، وەك فرۆشیارێکی گەرۆك هەرگیز دەست ناکەم بەخستنەڕووی کالاکانم ئەگەر نەزانم کەسی کڕیار بەئاماژە حەزی لەکارەکە نەبێت، بەلام کەسی دیکە هەیە ئەم کارەدەکەن و گوێ بەئاماژە نازارەکیەکانی کەسی کڕیار نادەن بەم کارەشیان هەندێك جار وا شتەکان ئەخەنەڕوو کە کڕیار پێی باش نەبێت بیکرێت.

هەردوو باڵی لەسەر یەك دانراوی شکۆمەندانە

ئەگەر کەسێك هەردوو باڵی لەسەر یەك دانابوو هەردوو دەستیشی بەشێوەی بۆکس نوقاندبووە ئەوە ئاماژەیە بۆ هەڵوێستێکی دوژمنکارانە لای کەسەکە، زۆربەی جار ئەم حاڵەتە پەیوەستە بەددانی جیڕکراوەوە دەموچاوی سورەوەبوو لەم حاڵەتەدا لەوانەیە هێرشی زارکی یان هەر پەلاماریش ڕووبدات.

ئەگەر نەزانرا هۆکاری ئاماژە دوژمنکاریەکە چییە، ئەوکات بەناو دەستەکان پرسیارکردن لەوانەیە بەسودبێت بۆ زانینی هۆکاری ئەو تورەییە، ئەو کەسەی ئەو گروپە ئاماژەیە پێکەوە بەکاردێنێ دیارە هەڵوێستێکی خراپی هەیە بەپێچەوانەی ئەو پیاوەی کە لەوێنەی (٧٠) دا دیاربوو دەستیشی لەسەر یەك دانابوو

ئاماژەی گرتنی هەردوو باڵ بەتوندی



(وێنەی ٧١ هەردوو دەستی بەشێوەی بۆکس کە هەڵوێستێکی دوژمنکارانە دەرنەخەن).

شێوەی ئەم ئاماژەیە وەها دەرئەکەوێت کە هەردوو دەست زۆر بەتوندی باڵەکانیان کردووە لەڕووی سەرەوە هەندێك جار جومگەکانی دەست سپی دەبنەوە هێنە بەتوندی باڵیان گرتووە نایەڵن خوێن بگاتە جومگەکانی پەنجەیان، بۆئەوەی نەهێڵن باڵەکان لەیەك ببنەوە، ئەم شێوازە لەلای دوکتۆری ددان و لەلای نۆڕینگە - عیادەی پزیشکەکان - تەیارەکە بەرزیان کاتەوە بۆ ئاسمان، ئەمەش ئاماژەیە بۆ هەڵوێستێکی گۆشکراوی ناباش.

لەنوسینگەی پارێزەردا، دەبینین کەسی (مدعی) (جێگری گشتی) هەردوو باڵی لێك ئاڵاندووەو دەستی کردووە بەبۆکس و لەکاتێکدا کە بەرگری دەکات بەدەستەکانی هەردوو باڵی توندئەگرێت.



(وێنەی ٧٢ لێرەدا کەشەی گرتنەبەری هەڵوێستی - دووربین - پێشبینیکارانە دەرنەکەوێت).

بارودۆخەکان کاریگەری دروست ئەکەن لەسەر ئاماژەی باڵ بەکۆکراوەیی ئەگەر لەشێوەی بەرزکراوەییدا بوو کەسەکە لەبەرامبەر

هەنـدێك كەسـدایە كـە ڕووبـەڕوویان دائەنیشن، بۆ نموومە: لەئاهەنگێكی كۆمەڵایەتیدا كە یەكێ لەكۆمپانیاكان ڕێكی خستووە بەڕێوەبەرەكە هەندێك كارمەنـدی تـازەی پیـشانی فەرمانبەراندا تاكو یكتری بناسن كە پێـشتر یـەكترییان نـەدیبوو، لـەدوای ئەوەی بەتەوقەیـەكی گـەرم پێشوازیان لێكـرا بەڕێوەبـەر لـەلای كارمەندەتازەكانـەوە وەسـتاو هـەردوو دەسـتی خـست بـەلادا، یـان دەسـتی لەپـشتیەوە دانـا بـەكراوەیی و ڕووە و سـەرەوە (بڕوانـە شـێوەی ٤٤) یـان دەسـتی خـستۆتە نـاو باخـەڵی، بەدەگمـەنیش بـاڵی لەسـەر سـنگی كۆنەكردۆتـەوە تـاكو دەریبخـات كـە ئامادەبێ بۆ دەمارگیری، بەپێچەوانەی خـاوەن كارەكـەوە كارمەنـدە تازەكـان بەشـێوەیەكی بەشـەكی یـان بەشێوەیەكی گشتی دەستیان خستە سـەر سـنگیان بـەكۆكراوەیی وەكـو نیـشاندانی جۆرێـك لـەترس كـە هـەیانبوو، چـونكە لـەناو كۆمـەڵێك فەرمانبـەری پلەبـەرزدا دانیـشتوون، هەریەكـە لەبـەڕێوبوری گـشتی فەرمانبـەرە تازەكـان بـەئامادەكانیان ئـارامی خۆیـان و ئیـسراحەتی خۆیـان دەربڕیـوە لـەلای یەكتری، بـەڵام ئەگـەر بەڕێوبەر بەڕێوەبەرێكی تازە بێنێ كە چـاوەڕوانی ئـەوەی لێئـەكرێت سـەركەوتن بەدەسـت بهێنـێ ئـەمیش بزانـێ كـە گرنگـە هەسـتی بەڕێوبـەری گشتی هەستی پێبكات ؟

دەرئەنجامەكە ئەوەیە كە ئەشێت دوای تەوقـەكردنێكی زاڵ و سـەركەوتوانە لەلایـەن هـەردوو لاوە بەڕێوبـەرە گەنجەكـە هـەردوو بـاڵی لەسـەر یـەك دابنێ و پەنجە گـەورەی دەستی بەرە و سـەر بەرزبكاتـەوە هـەروەك لەشـێوەی (٧٣) دا دەركەوتووە،



(وێنەی ٧٣ هەڵوێستی بەرزانە).

ئەم ئاماژەیە ئەوە دەرئەخات کە کەسەکە ئارامەو بێباکە، ئاماژەی پەنجە گەورە بۆ سەرەوە یەکێکە لەئامرازەکانمان بۆ دەرخستنی متمانە بەخۆبوون، هەردوو باڵیش بەکۆکراوەیی ئاماژەیە بۆ پارێزگاریکردن لەخود.

فرۆشیارانی گەڕۆك بۆیان گرنگە ئەوە شیکار بکەن کە بۆچی کڕیار ئەم ئاماژەی بەکارهێناوە، تاکو بزانن ئایا نزیك بوونەوەکەیان لەکڕیار کاریگەربووە، ئەگەر لەکۆتای مامەڵەکردنەکەدا لەگەڵ کۆمەڵێك ئاماژەی چاکی دیکە کەسی فرۆشیار پەنجە گەورەی دەستی بۆ سەرەوە بەرزکردەوە وائەکات کڕیار هەست بەئارامی بکاتو مامەڵەکە تەواوبکات، بەڵام ئەگەر کڕیار دەستی خستە سەر شێوەی بۆکسو لەگەڵ باڵیدا لەسەر سنگی کۆیکردنەوەو دەموچاویشی زۆر کرانەوەبوو، وەك دەموچاوی کەسێکی شارەزا لەیاری (پۆکەر) دا ئەم کاتە کڕیار هەوڵەکە تێك ئەداتو کڕین سەرناگرێت، لەبری ئەوە واباشترە کەسی فرۆشیار بگەڕێتەوە سەر باسکردنی نرخی کاڵاکەو پرسیارکردن لەکڕیار، بەڵام ئەگەر کڕیار بڕیاری (نەخێر) ی دەرکرد ئەستەمە بیگۆڕێت، بۆیە زمانی نازارەکی ڕێگایەکە ئەگەر شارەزای بوویت بڕیارە ناباشەکان پێش ئەزەی بەزار بگوترێت تۆ هەستیان پێدەکەیت بەشێوەی نازارەکی، کاتێکی باشت ئەداتێ تاکو ڕێگایەکی دیکە بکیتەبەر بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا.

ئەوکەسانەی کە (چەك – سیلاح) یان پێیە یان (گولە نەبڕ) ئەپۆشن زۆر ئەم

ئامناژەیە بەکارناهێنن، چونکە چەك و گولـە نەبڕەکـە بۆخـۆی ڕێگایەکـە بـۆ پاراسـتنی خـود بەسـە بۆئـەوەی جەسـتەیانی پێبپـارێزن، پیـاوانی پـۆلیس ئەگـەر لـەکاتی ئێـشکگریدا (حـرس) یـدا نـەبن چـەکەکانیان دەرناخـەن، ئەگەر دەستیان لەشێوەی بـۆکس لەگـەڵیان کۆیـان کـردەوە، بـەم ئاماژەیـە ئـەوە دەرئەخـەن کـە کـەس ناتوانێ لەبەردەمیانەوە تێپەڕێت کاتێ ئەمان ڕاوەستابن.

بەربەستەکانی باڵ کاتێك بەشێوەیەکی لەسەر یەك دانرابن

زۆرجار ئەگەر هەردوو باڵ لەسەر یەك دانـران بەتـەواوەتی ئـەوە ئاماژەیـەکی ڕوونـەو بـەکاردەهێنرێت لـەکاتی ئامادەبوونی کەسانی دیکـەدا، چونکە دەرکـەوتنی ئـەوان جۆرێـك لـەترس بـۆ ئێمـە دروسـت دەکـات، بـەڵام هەنـدێك جار شێوەیەکی دیکە بەکاردەهێنرێت کـە زۆر ئـاڵۆزترە ئـەویش ئامـاژەی بەشەکی باڵەکانە تیایدا دەست لەسەر دەسـت دائـەنرێت یـان دەسـتی بەکاردێت بۆ گرتنی شتێکی دیکە یان بـۆ بەرکـەوتنی بـاڵ تـاکو بەربەسـت دروست بکات هەروەك وێنـەی (٧٥) دا دیارە.



(وێنەی ٧٥ بەربەستی بەشەکی باڵ).

بەربەسـتی بەشـەکی باڵـەکان زۆرجـار ئـەوکات بـەکاردێن یـان ئـەبینرێت کـە کۆبونەوەیـەك ئـەکرێت کەسێك تیایـدا ئامادەیـە کـە نامۆیـە بەکەسـانی دیکـە یـان کەسـەکە لەمتمانـە بەخۆبوونـدا هـەژارە، شـێوازێکی دیکـەی بەربەست هەیـە مـرۆڤ تیایـدا دەستی بەدەستەی دیکەی دەگرێت.

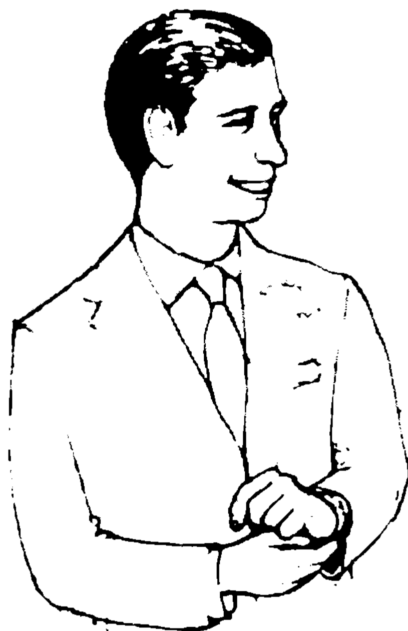
ئامازەکانی باڵی لەسەریەك دانراو بەداپۆشراوی

ئامـــازەی بـــاڵ لەســـەر یـــەك دانـــان بەشـــێوەیەکی ئـــاڵۆزو ڕێگـــای ئـــەو کەسانەیە کـە زۆر دەکەونـە بەرچـاوی خـەڵك وەکـو سیاسـیەکان، کارمەنـدی V .T، ئەوانـــەی کـــە نایانـــەوێت جـەماوەر وایـان بینـن کـە هەسـتی متمانـــە بـــەخۆبوونیان نییـــە، ئـــەم ئامازەیـــە وەکـــو ئامازەکـــانی دیکـــە جوڵـەی خـۆی هەیـە، دەسـت لەبەردەم جەسـتەو دەبرێـت بـۆ گرتنـی باڵـەکانی دیکە، بەڵام ئەم جارە باڵ لەسەر یەك دانانرێـت، بـەڵکو دەسـت جانتایـەکی لەخۆگرتووە یان گوڵێکی لەخۆگرتووە یان قۆڵی کراسەکەی یان شتێکی دیکە لەنزیك یاخود لەسەر باڵەکەی دیکەی، وەکو وێنەی (٧٦) دەری ئەخات.



(وێنەی ٧٤ کەسێك دەستی خۆی گرتووە)

زۆرتر ئەمە ئامازەی ئەو کەسانەیە کە بەرامبـــەر ئاپۆریەیـــەکی قـــەرەباڵغی خەڵکیـــدا وەســـتاوە بـــۆ وەرگرتنـــی خەڵات یان بۆ وتـاردان، زانـا (دزمونـد قـورمیس) دەڵـێ ئـەم ئامازەیـە ئـەو ئارامیەیـــە بەکەســـەکە دەدات کـــە هاوشێوەی ئەو ئارامیە منداڵێك خۆی بەجلوبـەرگی دایکـی یـان باوکیـەوە دەئاڵێنـــێ لـــەکاتی بـــارودۆخێکی ترسێنەردا.



(وێنەی ٧٦ دەمارگیری پەردەپۆشکراو).

بەم کارەش جارێکی دیکە ئارامی و دڵنیایی بۆخۆی ئەگەڕێنێتەوە، زۆرجار واباوە کە کەسەکە قۆڵی کراسەکەی ئەگرێت لەژێر قۆڵی چاکەتەکەوە، یان خەریکی زنجیری — قایشی سەعاتەکەیەتی، زۆرجار پیاوان ئەم کارەدەکەن لەکاتێکدا دەڕۆنە سەر تەختی شانۆو لەبەردەم خەڵکیدا دەرئەکەون، بقەڵام ئەگەر قۆڵی کراسەکەی بۆنەگیرا خۆی خەریکی قایشی سەعاتەکەی ئەکات، یان خۆی خەریکی کیفی پارەکەی ئەکات، دەستی لێك ئەناڵێنێ، یاخود یاری ئەکات بەزنجیری سەعاتەکەی، یان هەر ئاماژەیەکی دیکە بەکاردێنێ کە بواربدات بەلەسەریەك دانانی باڵەکان لەڕووی جەستەوە. بەڵام لای کەسێکی چاودێری ڕاهێنراو گشت ئەم ئاماژانە بریتین لەبەدیارخستنی بێ مەبەستانەی خۆیەتی، چونکە هیچ مەبەستێك بەدەرناخات جگەلەوەنەبێ کە هەوڵێکە بۆ پەردەپۆشکردنی دەمارگیری لای کەسەکە، باشترین شوێن بۆ ئەم کارە ئەو شوێنانەیە کەسێك لەبەرامبەر ئاپۆڕەی بینەردا ڕووبەڕوو ئەبێتەوە، وەك داواکردنی کوڕێکی گەنج لەکچێکی سەرنج ڕاکێش تاکو سەمای لەگەڵ بکات، یان ئەو کەسەی خەڵات وەرئەگرێت، ئافرەتان زیاتر ئاڵۆزو شاراوەترن لەپیاوان لەم ئاماژەیەدا، چونکە ئەتوانن هەندێك شت بگرن بەدەستەوە، وەك جانتای دەستی، یان مەحفەزە ئەگەر زۆر بێ متمانەبوون بەخۆیان وەکو وێنەی (٧٧) دا دیارە.



(وێنەی ٧٧ جانتا دەستی بۆ ڕاگرتنی بەربەست بەکاردەهێنرێت).

ڕێگای باوەبڵاو لەم کارەدا بریتییە لەهەڵگرتنی کوپێك شەراب بەهەردوو دەست، ئایا هیچ ڕۆژێك مەترسی بەخەیاڵت دا هاتووە ئەگەر بەیەك دەست کوپێك شەرابت هەڵگرتبێ ؟ بەکارهێنانی هەردوو دەست بۆ هەڵگرتنی کوپێك لای کەسی تورەو دەمارگیر ڕێگایەك بەکاردێ تاکو زۆر بەڕوونی تورەییەکەی دەرنەکەوێت، لەکاتی چاودێریکردنی کەسەکاندا بەزۆری بەربەستی باڵەکان بەکاردێت لەزۆر بۆنەدا.

بۆمان دەرکەوت کە هەموو کەسێك ئەم ئاماژەیە بەکاردەهێنێ، بەهەمان شێوە کەسە بەناوبانگەکانی کۆمەڵگەکانی دوودڵیدا ئەم بەربەستە داپۆشراوە بەکاردێنن زۆرجاریش بەتەواوی ئەوە دەرك ناکەن کە ئەم کارەیان کردبێ وەکو لەوێنەی (٧٨) دا دیارە.



(وێنەی ٧٨ بەکارهێنانی گوڵ بۆ دروستکردنی بەربەست).

٧ – بەربەستەكانی قاچ

ئاماژەی لەسەر یەك دانانی قاچەكان



(وێنەی ٧٩ لەسەر یەک دانانی قاچی پێوانەیی)

هـــەروەك ئامـــاژەی بەربەســـتی بـــاڵ لەوانەیـــە هـــەردوو قـــاچ لەســـەر یـــەك دانـــراوی ئاماژەبێـــت بـــۆ بـــوونی هەڵوێـــستێكی خـــراپ و بەرگریكارانـــە، لەبنەڕەتداكۆكردنـــەوەو لەســـەر یـــەك دانـــانی هـــەردوو بـــاڵ لەســـەر ســـنگدا بریتیـــە لـــەپارێزگاریكردن لەناوجوڵـــەی دڵ و لای ســـەرەوەی جەســـتە، دانـــانی

هەروەها لەسەر یەك دانانی باڵەكان هەڵوێستی خراپ – یان مەبەستەكەی – هێزتـــرە لەهەڵوێـــستی لەســـەر یـــەك دانراوی قاچەكان ئەم ئاماژەیە لەباڵدا زیاتر ڕوون و ئاشكرا بەدیار ئەكەوێت، لەوانەیە ڕاڤەی ئەم ئاماژەیە لای ژنان ئەوە بێت كە ئەوان ئەوەبێت كە ئەوان فێربـــوون لـــەم جـــۆرە دانیـــشتنە بڵـــێن (دانیـــشتنی ژنانـــە)، بـــەڵام لەبـــەخت خراپـــی ئـــەوان ئـــەم ئاماژەیـــە وایـــان لێئـــەكات زۆر خـــراپ و بەرگریكارانـــە دەربكەون.

دووجۆر بنەڕەتی لەدانانی قاچ لەسەر یەكتریدا بوونی هەیە، قاچ لەسەر یەك دانـــانی پێوانـــەی، لەگـــەڵ قـــوفڵكردنی قـــاچ دروســـتبوونی شـــێوەی ژمـــارە (4) ئینگلیـــزی كـــە لـــەم بەشـــەدا باســـی ئەكەین.

دانانی قاچ لەسەر یەکتری بەشێوەی پێوانەیی

قاچێکیان لەسەر ئەوی دیکە دائەنرێت، زۆرجاریش قاچی ڕاست لەسەر قاچی چەپ دائەنرێت، ئەم جۆرە قاچ دانانە ئەو دۆخە سروشتیەیە کە کولتورەکانی ئەورروپا و ئوستورالیا و نیوزلەندا بەقاچ لەسەر دانانی سروشتی لێ ئەڕوانن، بەکاریش دەهێنرێت بۆ دیارخستنی هەڵوێستی تووڕەیی، خۆپاریزی و بەرگریکار، لەگەڵ ئەوانەشدا دەبێت ئەم ئامارژەیە لەگەڵ هەندێك ئامارژەی ناباشی دیکەدا پاڵپشتی بکرێت ناکرێت بەتەنیا و لەدەرەوەی چوارچێوەی بارودۆخ ڕاڤەی بۆ بکرێت.

بۆنموونە: زۆرجار خەڵکی لەوانەو گوتارەکاندا بەم جۆرە دائەنیشن، یان لەسەر کورسیەکی فراوان بۆ ماوەیەکی درێژ بەم جۆە دانیشتنە ئیسراحەت بەخۆیان ئەدەن، شتێکی زۆر باووبلاویشە کە ئەم ئامارژەیە لەکەشێکی ساردا ببینرێت، کاتێك دانانی قاچ لەسەر یەکتری هەردوو باڵیش لەگەڵیا لەسەر یەکتری دانران ئەوە مانای وایە کەسەکە پاشەکشێی کردووە لەقسەکردن وەك لەوێنەی ٨٠ دا دیارە.



(وێنەی ٨٠ ژنێکەو بێزار دیارە).

بۆ فرۆشیاری گەڕۆکیش کاریگەرە تەنانەت ئەگەر هاتوو لەو کاتەشدابوو داوای بڕیاری کرد لەکەسی کڕیار - سەردانکەر - کاتێك ئەگەر لەم بارودۆخی دانیشتنەدابوو، دەبێ فرۆشیار پرسیاربکات لەکەسی کڕیار تاکو ڕەخنەی کەسەکە بدۆزێتەوە و

ئاشـكرای بكـات، ئـەم وڕە دانیـشتنە لــەناو ئافرەتانــدا زۆر بــڵاوە وەكــو ڕێگایەك بۆ دەرخستنی بێزاری خۆیان لەمێردو هاوڕێكانیان بەكاری دەهێنن.

دانیشتنی قوفڵكردن — داخستنی قاچ بەشێوەی ئەمەریكی (دروستبوونی شێوەی (٤)

ئەم جۆرە دانیشتنە ئاماژە بۆ بوونی مــشتومڕێكی ململانــێ كارانــە، ئــەم جۆرە لای زۆرێك لـەپیاوانی ئەمەریكی بــەكاردەهێنرێت ئەوانــەی سروشــتی ململانــێ كارانــەیان هەیــە، مــادام بارودۆخ ئاوابێ ئـەوە ئەستەمە ڕاقەی هەڵوێستی ئەمـەریكی بكرێـت لـەكاتی هــەرجۆرە قــسەكردنێكدا، بــەلام ئــەم ئاماژەیە زززۆر ڕوون دەرئەكەوێت كاتێ بەریتانییەك بەكاری ئەهێنێ.

بەم دواییە گفتوگۆیەك بەسترا بۆ بڕێك كەس كە نزیكەی (١٠٠) بەڕێوەبەرو.. فرۆشــیاری گــەڕۆكی لــەخۆگرتبوو لەنیوزلەنــدا، گفتوگۆیــەك كرایــەوەو بابەتی زۆر ئاوكێش و مشتومڕ هـەڵگر هاتە كایـەوە — مامەڵەی كۆمپانیاكان، گروپــی فرۆشــیاری گــەڕۆك، دواتــر لەیــــەكێ لەفرۆشــــیارە زۆر دیــــارو ووروژێنــەرەكان كــە هەســتێ ووتارێـك پێشكەش بكات، هەر كە ئەم كابرایە هاتــە ســەر مینبــەر ڕێژەیــەكی زۆر لەبەڕێوەبــەران ئامــاژەی دانیــشتنی (٨٠) یـان بـەكارهێنا، بەو مانایەی كە واهەســتیان ئــەكرد قــسەكانی ئــەو كابرایە دەست درێژیە بۆ سـەر ئەوان و برینداریان ئەكات، ترسكەشیان ڕاست دەرچوو لەوتارەكەیدا كابرا هێرشێكی توندی كردە سەر سستەمی كارگێڕی لەزۆربــەی كارگەكانــدا پالپــشتی فەرمانبـەرانی ئـەكرد، بـەلام گروپـی فرۆشیاران هەتاكو قسەكانی تەواوبوو لابووبوونـەوە ڕووەو پێش و بەتـەواوی گوێیـان بـۆ قـسەكانی شـل كردبـوو زۆربــەیان ئامــاژەی هەڵــسەنگاندنیان بەكارئــەهێنا، بـــەلام بەڕێوبـــەرەكان هەڵوێــستی بـەرگریكاریان گرتەبـەر، پاشـان كـابرای فرۆشـیار قـسەكانی گـۆڕی بـۆ گفتوگـۆكردن لەسـەر ڕۆڵـی بەڕێوبـەر بۆ گروپی فرۆشـیاران، ڕێـك وەك ئـەوەی كـابرای ئامـاژەدەر لـەناو سـەمفۆنیادا ئامـاژە بەمۆسـیقالیدەران ئەدات ئەمانیش یەكسەر چوونە سـەر

بـــاری ململانێکـــار – مـــشتومڕکار شێوەی (٨١) یان گرتەبەر



(وێنەی ٨١ شێوەی ژمارە 4 دانیشتنی ئەمەریکیانە).

بـەڕوونی دیـاربوو کــە ئــەوان لای خۆیانـەوە تێڕوانینـی فرۆشـیارەکەیان گفتوگـــۆدەکرد دواتـــر ئـــەوەیان ئاشکراکرد کـە ئـەو کارەیـان کـردووە، بـــەڵام هـــەنێك لەبەرپێوەیـــەران ئـــەم ئامـاژەیـــەیان بەکارنـــەهێنابوو دواتـــر پرسـیاریان لێکـرا بۆچـی؟ وتبوویـان ئێمـــە لەگـــەڵ قـــسەی ئـــەو کـــابرادا نـــەبووین، بـــەڵام بـــەهۆی قەڵـــەوی و هەوکردنی جومگەکانەوە نەمان توانی ئاماژەی (٨١) ئەنجام بدەین.

لەکاتی فرۆشتندا کارێکی دانای نییە ئەگـەر کڕیـار ئـەم شـێوەیەی گرتەبـەر ئـــەم بێـــت لـــەداواکاری قـــسەبکات و پرسـیارو گفتوگۆبکـات، لـەم کاتـەدا فرۆشـیار پێویـــستی بەئاماژەیـــەکی کـراوە هەیـە بەچـەمانەوە بـۆ پـێش و دەرخـــستنی هـــەردوو ناودەســـت بـەکراوەیی و ڕووە و سـەرەوە یـان بڵـێ (ئەتوانم بزانم کە هەندێك بیرۆکەت لایە لەسـەر ئەمە ؟ من ڕای تـۆم بۆ گرنگە) پاشـــان دابنیـــشە ئەمـــە وائـــەکات سەردانکەر بزانێ کە ئیتر سەرەی ئەوە قسەبکات جۆرێکە بۆئەوەی کڕیار ڕای خـۆی بڵـێ، ئـەو ئافرەتانـەش کـە پانتۆڵیـان لەبـەرکردووە یـان کابۆیـان لەپێیایە بەم جۆرە دائەنیشن و شێوەی (4) دروست ئەکەن.

گرتنی قاچ لەسەر شێوەی ژمارە چوار (4)



(وێنەی ٨٢ هەردووباڵو قاچەكانیان لەشوێنی خۆیان قوفڵ كردووە).

ئەوكەسەی كە هەڵوێستێكی توندو خێرا ئەزانێ لەسەر گفتوگۆو ناكۆكیەك زۆرجار بەدەستێ یان بەهەردوو دەستی قاچەكانی دەگرێت لەشێوەی دانیشتنی (4) دا، ئەمە ئاماژەی كەسێكی میزاج واقیعی ئینكارەو پێوست ئەكات لێی نزیك بیتەوە بۆ ئەوەی بەرگریەكەی تێك بشكێنی.

ئاماژەی دانانی قاچ لەسەر یەكتر لەڕاوەستان بەپێوەدا

ئەم جارە ئەگەر سەردانی ئاهەنگێكت كرد كە بەفەرمی ڕێك خرابوو هەندێك خەڵكو گروپی بچووك ئەبینی باڵیانو قاچیان لەسەر یەك داناوە وەك وێنەی (٨٣) دیارە، (وێنەی ٨٣ وەستانی بەرگریكارانە)، ئەوەش ئاشكرا دەبێ كە ئەمانە زۆر لەیەكتری دوورنو بەدووری ڕاوەستاون ئەگەر ویستت لێیان ڕامێنی بۆت دەرئەكەوێت كە زۆر نامۆن بەیەكتری، بۆیە كاتێك كەسێ لەناو كۆمەڵێك كەسی نەناسراودا ئەوەستێ بەم جۆرە ئاماژەیە ڕائەوەستێ، بەڵام ئێستە سەرنج بدە گروپێكی بچووكی دیكە هەیە هەموویان وەستاون باڵیان كۆنەكردۆتەوە- لەسەریەكتری دانەناوە – ناودەستیان خستۆتەڕوو ڕووكاریان زۆر ئارامو هێورە بەلای قاچێكیاندا لارئەبنەوە بۆ پێش، لەگەڵ قاچەكەی دیكەیان بەلای ئەندامانی دیكەی كۆمەڵەكەدا ڕاوەستاون، دەچنە ناز ناوچەی گەرمی یەكتریو

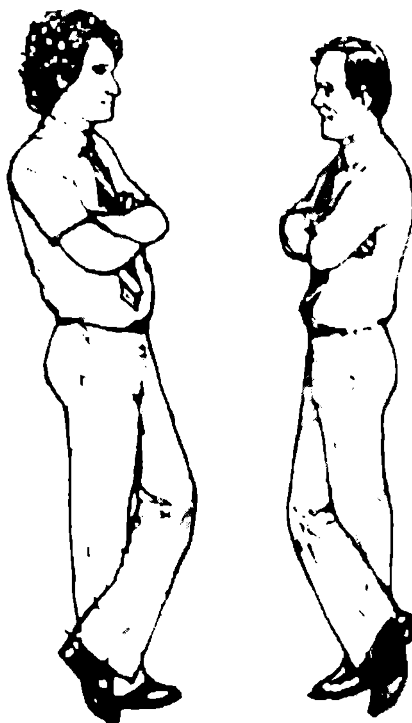
هاتوچـــۆی تیادەکـــەن، بۆیـــە لـــەم ئامازانـەوە دەرئەکـەویت ئـەو کەسـانە یـەکتری ئەناسـن و هـاوڕێی یـەکترن، گرنگـە ئـەوە بزانرێـت کـە ئەوکەسـەی بەباڵـەکانی هـەردوو قاچـی قـوفڵ کـردووە لەوانەیـە دەموچـاوێکی ئیـسراحەت و قـسەو ئامازەکـانی ئازادانـەبن، بەپێـچەوانەی ئـەو دانیشتنەی کە باڵ و قاچ لەسەر یەکتر دانـراون کـە ئامازەیـە بـۆ کەسـانی نائـارام و هـەژاری متمانەبەخۆبووندا.

بـەڵام جـارێکی دیکـە سـەرنج بـدە گرووپێکـی دیکـە هەیـە بەشـێوەیەکی ڕاسـتگۆیانە وتـراوە وەسـتاون، بـەڵام کـەس کـەس ناناسـێت، وەسـتاویت و قاچ و باڵت لەسەر یەکتری داناوە یـەك لـەدوای یـەك بـەهۆی کاریگـەری ئـەو ئامازەیەوە ئەوانیش باڵیان لەسەر یەك دائەنێن قاچیان ئەخەنە سەریەکتری و هەتاکو بەجێیان ئەهێڵێ ئەوان لەسەر ئـەو بارودۆخـە ئەمێننـەوە، پاشـان هەرخۆت سەرنج بدە چۆن دانەدانە لەو ئامازەیە دەست هەڵدەگرن و ئەچنەوە بارودۆخی کراوەیی خۆیان.

ڕێبازی (کرانەوە)

خەڵکی کاتێك هەست ئەکەن بەئارامی لـەناو کۆمەڵێکـداو خۆیـان بەیـەکتری ئەناسێنن، لەم کاتەدا مرۆڤەکان لەسەر ڕێسایەکی نەنوسراو ئەڕۆن کۆمەڵێك ئامازە لەخۆئەگرن، مرۆڤەکان لەباڵی لەسـەر یـەکتر دانـراوەوە دەسـت پێدەکـەن و بـەرەو ئـارام بوونـەوەو کرانـەوە، لەدەرئـەنجامی ئـەو توێژینەوانـەی کـە لەئەمـەریکاو کەنـەداو ئوسـتورالیاو نیوزلەنـدا ئەنجام دراوە دەرکەوتووە کە ڕێبازی وەستانی (کـراوە) بەم قۆناغانـە پێك دێت لەم وڵاتانەدا:

١- قۆنـاغی یەکـەم: بـارودۆخی بـەرگریکار و باڵ و قاچـی لەسـەر یـەك دانراولەشێوەی (٨٤) دەردەکەوێت



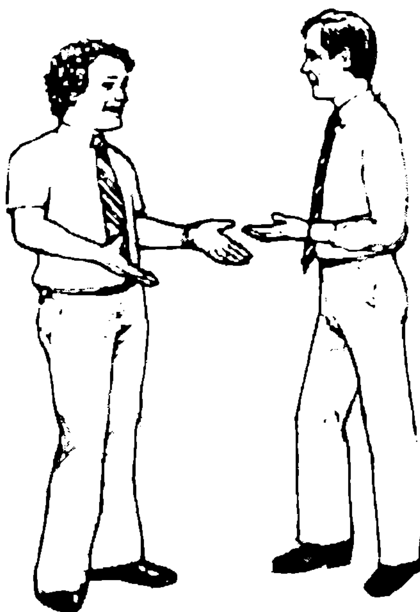
(وێنەی ٨٤ جەستەیەکی قوفڵکراو هەڵوێستی قوفڵکراو).

٢- قۆناغی دووەم: باڵی لەسەر یەك دانەنراو وەستانی قاچەکان بەکراوەیی.

٣- قۆناغی سێیەم: باڵی کۆکراوە بەرەو سەرو قسەکەر واهەست ئەکات کە ئارامە لەقسەکردنەکەدا، بەڵام لەم ئامارەیەدا باڵ ناخرێتە سەر یەکتری، بەڵکو ڕوکاری باڵەکەی دیکەی دەگیردرێت.

٤- قۆناغی چوارەم: هەردوو باڵی لێك جیابووەوە یەکێ لەباڵەکان یان ئەخرێتە سەر ڕان یان لەسەر باخەڵ ڕاگیرئەکرێت.

٥- قۆناغی پێنجەم: کەسێك لەسەر یەك قاچ بۆ پێشەوە ئەچەمێتەوە قاچەکەی دیکە پاڵئەنێ بۆ پێشەوە وەکو دەربڕینێك بۆ ئەو حاڵەتەی کە ئەو کەسەی پەیدای کردووە زۆر دڵی پێ خۆشە لەوێنەی ٨٥ دەرکەوتووە،

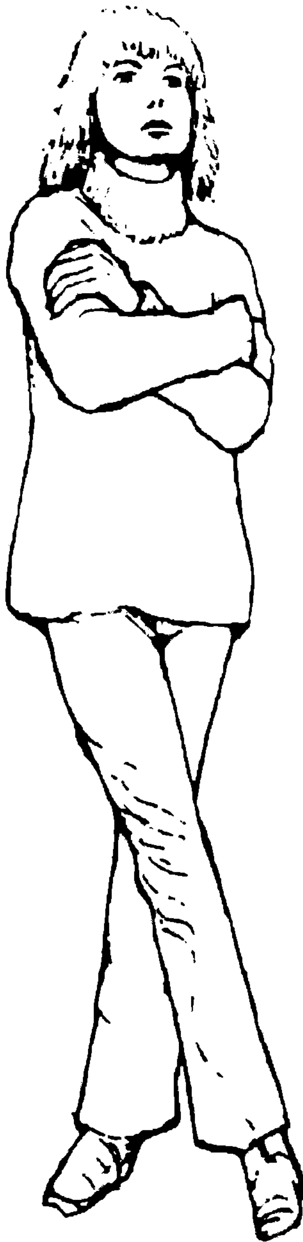


(وێنەی ٨٥ جەستەیەکی کراوەو هەڵوێستێکی کراوە).

هەڵوێستی بەرگریکارو ساردوسڕ

هەندێك كەس بەكەسانی ساردوسڕ ناوئەبرێن، بەڵام قاچ و باڵیان لەسەر یەكتری دائەنێن، چونكە هەست بەسەرما ئەكەن، ئەم قسە زۆرجار بۆ ڕوماڵكردنی بارودۆخەكەیە، بەڵام بەجوانی ئاماژەكان ڕوون ئەبێتەوە ئەگەر لێیان بڕوانین بۆ تێڕوانین بۆمان دەرئەكەوێت جیاوازی بوونی هەیە لەنێوان هەڵوێستی بەرگریكارانەو ئەو ڕێگایەی كە مرۆڤ تیایدا هەست بەسەرما ئەخاتەڕوو.

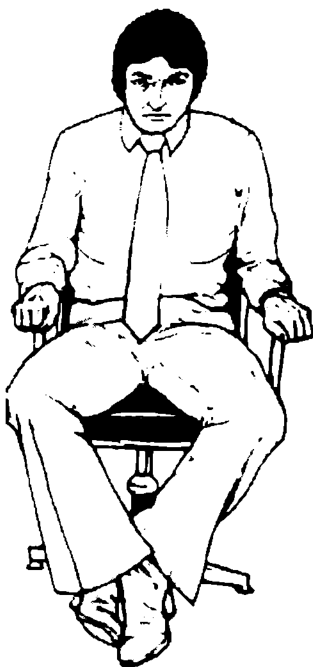
یەكەم كاتێك كەسێك بیەوێ دەستی گەرم بكاتەوە ئەیخاتە ژێر بن باڵیەوەلەبری ئەوەی بیخاتە بن هەنگڵی وەك حاڵەتی قاچی كەسی بەرگریكاردا دەرئەكەوێت، دووهەمیان كاتێ كەسێك سەرمای ئەبێ باڵی بەجۆرێك كۆئەكاتەوە وەك ئەوەی كەسێكی لەباوەش گرتبێ، بەڵام كاتێك قاچ لەسەر یەكتری دائەنرێت جۆرێك سەربەخۆی دروست ئەكەن ڕەق دەرئەكەون هەریەكەیان فشاری خستۆتە سەر ئەوی دیكەیان.



(وێنەی ٨٦ ئەم ژنە لەوانەیە ساردوسڕبێت، هەژنەكات بڕوات حەمامێك بكات).

بەڵام ئەم ئاماژەیە زۆر جیاوازە لەئەو قاچانەی کە لەبارودۆخێکی هێورو ستانی بەرگریکار دەرئەکەون.

ئەو کەسانەی ئەم ئاماژەیە بەکارئەهێنن وای بەباش ئەزانن بڵێن کە بەهۆکاری ئەم ئاماژەیەوە ئارامن و هەست بەسەرما ئەکەن، لەبری ئەوەی کە دان بەوەدا بنێن تورەن، یاخود سەرقاڵن یاخود بەرگریکارن.



(وێنەی ٨٧ داخستنی برۆکان لەلای پیاوان).

ئاماژەی قوفڵکردنی – داخستنی برۆکان

کۆکردنەوەی هەردو باڵ و قاچ ئاماژەیە بۆ هەڵوێستی خراپ یان بەرگریکاری، لەگەڵ ئاماژەی برۆکاندا هەمان حاڵەت دروست ئەبێتەوە، لەلای پیاوان ئاماژەی داخستنی برۆکان پەیوەستە بەهەردوو دەستی بۆکسی دانراو لەسەر ئەژنۆیان گرتنی دەسکی کورسیەکە بەهەردو دەست بەتوندی لەوێنەی (٨٧) بەدیارئەکەوێت.

بەڵام لەئامارەی داخستنی برۆکانداو لەلای ئافرەتان تۆزێک رونترە، هەردوقاچ پێکەوە گرێ دراون، یان قاچ ئەخرێت بەلادا، هەردوو دەست بەئارامی دانراوە یان خراوەتە سەریەك لەرووی سەرەوەی قاچەکانەوە دانراوە وێنەی (٨٨) قسەوباسەکە روونتر دەرئەخات.



(وێنەی ٨٨ داخستنی برۆکان لەلای نافرەتان).

لەماوەی زیاتر لە (١٠) ساڵ بینینی خەڵك و شت فرۆشتن پێیان سەرنجەکانمان ئەوەی دەرخستووە کە هەرکاتێك کەسی بەرامبەر برۆکانی داخست و قوفڵی کردەوە ئەوە لەڕووی هزرییەوە (لێوی خۆی ئەگەزێت) ئەم ئاماژەیە بریتییە لەشاردنەوەی هەڵوێستێکی خراپ، یان سۆزداری، یان ترس یاخود دەمارگیری، بۆنموونە: یەکێ لەهاوڕێ پارێزەرەکانم (محامی) پێی ڕاگەیاندم کە هەمیشە کاتی دادگایکردن سەرنجم داوە ئەوانەی زۆر خۆیان سەرقاڵی گرفتەکە کردووەو زیادەڕۆییان تیاداکردووە، لەسەرەتای دادگاییەکەدا ئاماژەی قوفڵکردنی برۆکانیان گرتۆتەبەر، وادەرکەوتووە کە ویستویانە شتێ بڵێن یان هەوڵیان داوە حاڵەتی هەڵچونی خۆیان هاوسەنگ ڕاگرن.

کاتێ چاوپێکەوتن ئەکەین لەگەڵ فەرمانبەراندا سەرنجی ئەوە ئەدەین کە زۆرینەی ئەو کەسانە لەباسکردنی خاڵێکی چاوپێکەوتنەکەدا برۆکانیان ئەهێننەوە یەکترو قوفڵی ئەکەن لەم ڕێگەیەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە سۆزێك یان هەڵچونێکی خۆیان شاردۆتەوە، ئەوەشمان بۆ دەرکەوتووە لەو کاتەدا پرسیارکردن لەسەر هەست و سۆزو بیرۆکەی کەسەکەوە دەرئەنجامی باش بەدەستەوە دەدات، بەڵام بەخێرایی ئەوەمان بۆ ئاشکرابووە ئەگەر کەسەکە

لەنزیکیـەوە دانیـشێ و چـاوپێکەوتنی لەگـەڵ بکـات لەنوسـینگەکەی خۆیـدا بەربەسـتی نوسـینگەکە بەرزبکاتـەوەو لای بـەرێت ئـەوکات برۆکـانی کەسـی بەرامبــــەر ئەکرێتــــەوەو تۆزێـــك ڕاشــکاوانەتر گفتوگۆیەکـە بـەردەوام ئـەبێت و قـسەو باسـێکی بـاش و کەسێتیانە دەرئەچێت.

گفتوگۆیـــەکمان دروســـتکرد لەســـەر ئامۆژگـــاری و ڕێنمونیکـــاری بـــۆ کۆمپانیاکـــان بەتایبـــەت لـــەبواری بەکارهێنانی چالاکانەی دروستکردنی پەیوەنـدی لەگـەڵ کڕیارانـدا، چـاومان بەگـەنجێك کـەوت سـەرقاڵ و بـەردەوام تەلـــەفۆنی دەکـــرد و تەلـــەفۆنی بـــۆ دەهـــات و پەیوەنـــدی بەکڕیارانـــەوە دەکـرد خـۆی بەکەسـێکی زۆر ئـارام و ئیـسراحەت دەرئەخـست، سـەرنجماندا هـــەردوو بـــرۆی لەســـەر کورســـیەکە هێناوەتە یـەك و پرسـیارم لێکـرد (چۆن چێژ لەم کـارەت وەرئـەگریت ؟) وەڵامـی دایـــەوە (زۆر بەچـــاکی – دڵنـــەوایی باشی تیایە) ئەم قسە زارەکیانە لەگەڵ حاڵ و بارودۆخی نـازارەکی کەسـەکەدا یـەکی نەدەگرتـەوە، سـەرەڕای ئـەوەی

کە زۆر بەدڵنیاییەوە ئەو دەستی کـرد بەقـسەکردن. بـەڵام کاتێـك پرسـیارم لێکـرد (ئایـا تـۆ دڵنیـایی) بـۆ سـاتێك وەسـتا و برۆکـانی کـردەوە و هـەردوو دەستی بەکراوەیی وەکـو ئامـاژە نزیـك کـردەوە لـێم وتـی (باشـە، لەڕاسـتیدا ئەمـە وام لێئـەکات شـێتی بمگرێـت) پاشـــان چـــەند تەلـــەفۆنێکی بۆهـــات لەلایـــەن کڕیـــارانێکی ڕەق و تـــوڕەوە، بـــەڵام ئـــەم توڕەبوونەکـــەی خـــۆی خـــواردەوە تـــاکو بەکەسـێکی دیکـــە نەیتەقێنێتـــەوەو دڵـــی توڕەنـــەبێت، سەرنجمان داوە ئەو فرۆشیارانەی کـە تەلـــەفۆن بـــەکارناهێنن بەشـــێوەی قـوفڵکردنی قاچیان دائەنیشن لەسـەر مێزو کورسیەکانیان.

زۆرجـــار کەســـانێك دروســـت دەبـــن بانگەشـەی ئـەوە دەکـەن کـە هـەرگیز قاچیـان قوفـل ناکـەن لەدانیـشتندا و لـــەجۆرەکانی دیکـــە بـــەکاردەهێنن لەقاچ و باڵ، چـونکە هەست بـەئارامی دەکەن، ئەگەر تۆش یەکێك بوویت لـەو کەسـانە لـەبیرت بێـت هـەر ئامـاژەیـەکی بـاڵ و قـاچ ئـارامی ببەخـشێ دەبـێ لەگەڵیـشیان هەڵوێـستێکی بـەرگریکار

یان خراپە یان خۆپارێزیت بەکارهێنابێت واتە ئاماژەی خراپ دەبی هەڵوێستێکی خراپیشی لەگەڵ بێت، یان کەسانی دیکە واسەیرت نەکەن کە تۆ کەسێکی بەرگریکارو خراپیت، بۆیە دەبێ ڕاهێنان بکەیت لەسەر بەکارهێنانی ئاماژەی باش و ڕاشکاوەکان بۆئەوەی متمانە بەخۆبوونت زیاترو قورستربێت و پەیوەندیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەرەو باشتر بڕوات.

* ئەو ئافرەتانەی لەتەمەنی هەرزەکاریدا بوون ئەو ساڵانەی کە تەنورەی کورت (مینی جوپ) باوبوو قاچ و پاژنەیان لەسەر یەك دائەنا بەهۆی زۆری هۆکارەوە، هۆکارەکانیش ڕوون و گرنگ بوون، بەڵام بەتێپەڕینی سەردەم بووبەخوو تائێستەش ژنانێکی زۆر بەم جۆرە دائەنیشن و کەسانی بەرامبەریش گومانی خراپیان بۆ ئەبات و خۆیانی لێئەپارێزێت،



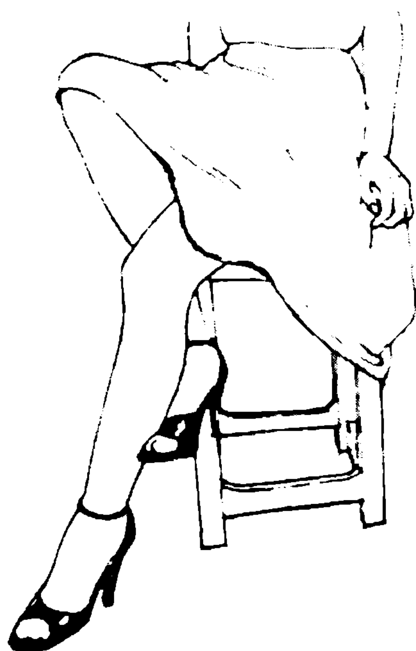
(وێنەی ٨٩ قوفڵکردنی قاچ بەراوەستاوی).

گرنگ ئەوەیە مۆدێلی جلوبەرگی ئافرەتانە لەم حاڵەتانەدا ڕەچاوبکرێت، بەتایبەت چۆنییەتی کاریگەری دانیشتنی ژنان و قاچیان پێش ئەوەی دەرئەنجامگیری بۆ بکرێت ئەبێ بارودۆخی جلوبەرگی تیارەچاوکرابێت.

قوفڵکردنی پێیەکان

ئەم ئاماژەیە زیاتر تایبەتە بەئافرەتانەوە، قاچی سەرەوە ئەخاتە بەرامبەر قاچەکەی خوار خۆی، یان

قاچەکەی دیکەی قوفڵ دەکات بۆ پاڵپشتیکردنی هەڵوێستی بەرگریکاری، هەرکات بینیت ئەوتوانیت ئەوە جەخت لێبکەیتەوە لەوانەیە ئەو ژنە دابڕاوبێت، یان وەکو کیسەڵ خۆی ڕاکێشاوە بۆئەوەی بچێتەوە قاوغەکەی خۆی، ئەم جۆرە دانیشتنە زیاتر لای ئەو ئافرەتانە بەدیارئەکەوێت کە سەرقاڵن یان هەست بەترس ئەکەن.

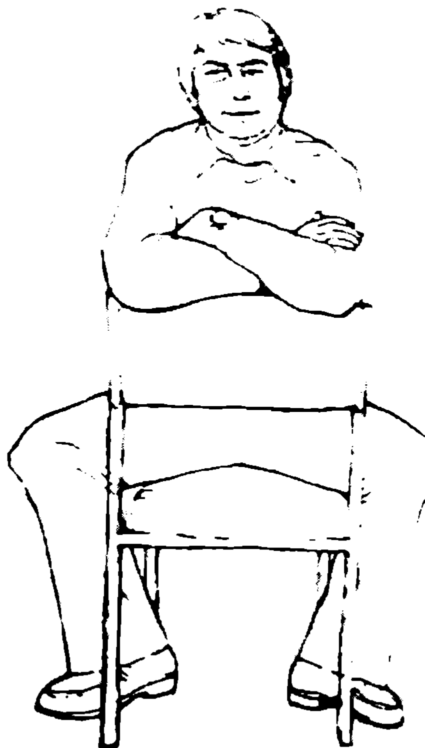


(وێنەی ٩٠ قوفڵکردنی قاچەکان بەدانیشتویی).

مامەڵەیەکم لەبیرە کە فرۆشیارێك ویستبووی بورسەیەکی دابینکاری بفرۆشێ بەژن و مێردێکی گەنج، بەڵام مامەڵەکە سەرکەوتونەبوبوو، فرۆشیارەکە نەیئەزانی بۆ سەری نەگرتووە خۆ ڕێگای مامەڵەکردنێکی باشی پەیڕەوکردبوو، بەڵام ئاماژەی بەوەکرد ژنەکە تاکو قسەکان کۆتای هات هەر قاچی بەقوفڵکراوەیی داناوە لەکاتی دانیشتنیدا، بەڵام ئەگەر فرۆشیارەکە مانای ئەم ئاماژەیەی بزانیایە ئەوا دەرئەنجامەکەی تێکەڵی مامەڵەکە ئەکرد و دەرئەنجامێکی باشتری دەست ئەکەوت.

٨ – هەندێک ئامازەو ڕەفتاری باوو بلاّو

دانیشتن لەسەر کورسی ڕووەو پێشەوە



(وێنەی ٩١ دانیشتن لەسەر کورسی ڕووەو پێشەوە).

لەسەدەکانی ڕابردوودا پیاوان درعو قەڵغانیان بەکاردەهێنا بۆ بەرگریکردن لەخۆیان لەو شتانەی دوژمنان بۆیان بەکارئەهێنان، ئەمڕۆش پیاوی شاری‌و پێشکەوتو هەرشتێکی هەبێت بەدووربگرێت، وەك وەستان لەپشت دەرگاوە، یان لەپشت دیوار یان مێزی کتێبخانە یان دەرگای سەیارەکەی هەروەها دانیشتن بەهەڵگەڕاوەیی لەسەر کورسی وەك لەوێنەی (٩١) دا دیارە، بەم جۆرە دانیشتنە پشتی کورسیەکە بۆی دەبێتە قەڵغانێکی جەستەیی کەسەکەش ئەخاتە سەر باری ئامادەباشی کۆنتڕۆڵی حاڵی خۆی ئەکات، ئەو کەسانەی بەم جۆرە دائەنیشن کەسانێکن ئەیانەوێت دەستبگرن بەسەر بیروڕای ئەو کەسانەدا کە قسەیان لەگەڵ ئەکات.

پشتی کورسیەکە پارێزگارێکی چاك دەبێت بۆ بەرگریکردن لەهێرشی هەرکەسێکیان، زۆرجار کەسەکان بەم جۆرە دائەنیشن، بەڵام بێئاگاو بێ سەرنجدان لەحاڵ‌و وەزعی خۆیان ئەوە لەبیردەکەن بەم جۆرە دەبنە کەسێکی خۆپارێز.

ئاسانترین ڕێگا بۆئەوەی کەسەکە لەم جۆرە دانیشتنە دورخەیتەوە بریتیە

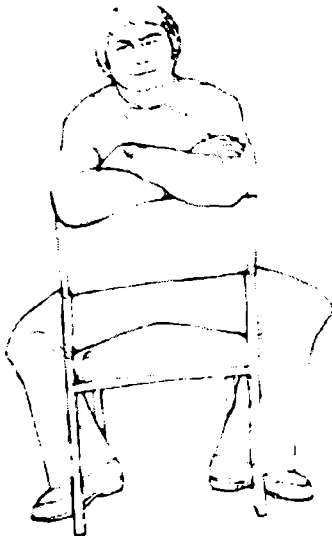
لەوەستان یان دانیشتن لەپشتی کەسەکەوە، ڕاستەوخۆ کەسەکە هەست ئەکات کە لەوانەیە هێرشی بکرێتە سەر یان وا هەست ئەکات قەڵای لەپارێزگاری لەدەستداوە لەمەترسیدایە، وای لێئەکەیت بەناچاری جۆری دانیشتنەکەی بگۆڕێت تۆزێکیش گیانی دوژمنکارانەی تیا دروست دەبێ، ئەم کارەش زۆر بەناچاری لەناو کۆمەڵەکاندا سەرکەوتوو دەبێت، چونکە دانیشتن ڕووبەڕووی کورسی وای لێئەکات دانیشتنەکەی بگۆڕێتو هەرچەند کە حەزیش ناکات بیگۆڕێت.

بەڵام کەسەکە دوبەدوبوونو لەسەر کورسیەکی سوڕ دانیشتبوو ڕێگا چارەچیە؟ لەم کاتەدا گومانی تیانییە کە دەبێت مشتومڕی لەگەڵ بکرێت بەتایبەت ئەگەر بەکورسیەکەوە ئەڕۆشتو ئەهات، لەم کاتەدا باشترین ڕێگا هێرشی نازارەکیە بۆ کەسەکە، قسەی لەگەڵ بکەو ڕاوەستە بەرامبەری بڕوانە بۆ خوارەوەو سەرەوەو لەناو ناوچەی کەسێتی کەسەکەدا هاتوچۆبکە، ئەم کارە دودڵی دروست ناکات بۆ کەسەکە.

لەوانەشە ئەگەر زۆری بۆبێتو بیەوێت دانیشتنەکەی بگۆڕێت بکەوێت بەپشتا.

ئەگەر کەسێکی لەم جۆرە هاتەلاتو سەردانی کردی، هەڵوێستی دوژمنکارانەش وەڕزی کردبووی زۆر جەخت بکەرەوە لەوەی لەسەر کورسیەک دابنیشێ کە دو دەسکی هەیەو ناهێڵێ بەو جۆرە دابنیشێ کە لەسەری ڕاهاتوە.

ئەنجامدانی ڕوانینێکی خەیاڵیانە



(وێنەی ٩٢ دانیشتن لەشێوەی خەیاڵکردنەوە).

کاتێــك کەســێك هاوڕانییــە لەســەر بیروڕای ئـەوانی دیکـە، یـان هاوڕایـەو نایـەوێت و پێـی خـۆش نییـە بیروڕای خۆی دەربڕێت، لەم کاتەدا ئاماژەیەکی نـازارەکی دروســت دەبێــت ناســراوە بەخـەیاڵ و ڕۆتین، بـەهۆی بیروڕایـەکی خەفـەکراو یـان داپۆشـراوەوە دروسـت دەبــێ، بۆیــە کەســەکە بــەجۆرێك خـەیالاوی دەرئەکـەوێت، زۆر بـۆ دور ئــەڕوانێ یــان بــۆ دوری کەســەکان ئەڕوانێ یان سەیری زەوی ئەکات، ئـەم ڕەفتـارەش لاوەکیـەو هـیچ پەیوەنـدی بەباتەکەوە نییە، بەلام بلاوترین ئاماژە بـۆ هەڵوێـستی ڕازی نـەبوون، ئەگــەر بەجلوبـەرگی وا خـەیالی ڕۆیـی ئـەوە بزانـە حـەزناکات گـوێی لەوشـتانەبێت کە ئـەکرێت ئەگـەر بەزارەکیش لەسەر گشت شتێك ڕازی بۆبێت.

هـەردوو دەسـت بکـەرەوەو بلـێ (باشـە تـۆڕات چیـە؟) یـان (ئـەتوانم بـزانم تـۆ هـیچ بیروڕایـەکت هەیـە لەسـەری، هـیچ هەیـە وابکـات کـە تـۆ ڕای خـۆتم پـێ نــەڵێی) لەبەرامبــەری دانیــشتنە بەهاوســەنگی و بەرامبــەر بــوونی جەســتەتان پێکـەوە باڵـت بکـەرەوەو ناودەستت بەکراوەیی و بینـراوی دابنـێ چـاوەڕێی وەڵام بکـە، ئەگـەر کەسـەکە وتــی هــاوڕاتم یــان ڕازیــم، بــەلام هــەر لەســەر خـەیاڵ پـڕاوی خـۆی بـەردەوام بوو، دەبێ زیاتر لێی نزیك بیتەوە تاکو ڕەخنە شاراوەکەی ئاشکرابکەیت.

ئاماژەکانی سەر

ئەم کتێبە تەواو دەرناچـێ ئەگـەر بـاس لەجوڵـەو وەسـتان و ئاماژەکـانی سـەر نـەکات، بەتایبـەت دووجـۆر ئاماژەیـان کـە زۆر بـلاون و بـەکاردێن ئـەوانیش (ئامــاژەی ڕازیبــوون و ســلاوکردن بەســەر)، لەگــەڵ ڕاوەشــاندنی ســەر، ئامــاژەی ســەر ئاماژەیــەکی بــاش و گونجــاوە، لەزۆربــەی کولتورەکانــدا بــەمانای دەربڕینــی (بــەڵێ) یــان جەختکردنەوە دێت، توێژینەوە لەسەر کەسـانی ناگوفتـە – لاڵ و نابیـستە – کـەڕ ئەوانەشـی کـە هـەر لەمنداڵیـەوە بـەنابینای لـەدایك بـوون ئـەنجام دراوە لەســەر ئــەم دو ئاماژەیــە، دەرکــەتوە ئـەمانیش وەکـو کەسـانی ئاسـایی ئـەم ئاماژانـەیان بـەکارهێناوە، بۆیـە بـەو قەناعەتـە گەشـتون کـە ئـەم ئاماژانـە

ئـــەكرێت ئامـــاژەی سروشـــتی – خواكردبن لەناو خودی مرۆڤەكەدا هەر لەمنداڵیەوە لەگەڵیان گەورەبووبێت.
ڕاوەشـــاندنی ســـەر كـــە بـــەمانای نـــەخێردێت زۆر دەڵـــێن ئاماژەیـــەكی سروشتی – خڕاكردە، بەڵام هەندێكی دیكە دەڵێن كە ئەم ئاماژەیە یەكەمین ئاماژەیەكە كە مرۆڤایەتی فێری بووە، دەڵێن كاتێ منداڵ تێر شیری خواردوە سەر بۆ لاكەی دیكە ڕاوەشاندووە تاكو مەمكی دایكی لەدەم بێنێتە دەرەوە، یان ئەگەر تێری خوراد ئیتر سەری ڕائەوەشێنێ تاكو كەوچكەكە لەدەمی دوربخاتەوە.
یـــەكێ لەئاســـانترین ڕێگاكـــان بـــۆ ئاشكراكردنی ڕەخنەیەكی داپۆشراو لـــەلای كەســـانی دیكـــە كاتێـــك كـــە هەڵسوكەوتیان لەگەڵ دەكەیت، بریتیە لەچاودێریكردنیان كاتێ ئاماژەی سەر ڕاوەشـــاندن بـــەكاردێنێ و بـــەزاریش دەڵـــێ كـــە هاوڕاتـــە، بۆنموونـــە: ئـــەو كەســـەی دەڵـــێ (بـــەڵێ – بیروڕایەكـــەتم بەدڵـــە (یـــان مـــن بەڕاســـتی لـــەكاركردنم لێـــرە چێـــژ وەرئـــەگرم) یـــان (بەتەئكیـــد دوای یادی لەدایكبوون پێكەوە كارێك دەكـــەین)، ئەگـــەر لەگـــەڵیا ســـەری ڕاوەشـــاند بزانـــە هەڵوێـــستی كەســـەكە خراپ و ناباشە، واباشترە وایكردبێت لەكەســـەكە زۆر دوبـــارەی كاتـــەوە قسەكانی چـــی وتـــووە جـــارێكی كـــە بیلێتەوە.

ئاماژەی جۆرەكانی ڕاگرتنی سەر

ســـێ جـــۆری بنـــەڕەتی هەیـــە لـــەئاماژەكانی ســـەردا، یەكـــەم بریتیـــە لەئاماژەی سەر بەبەرزكراوەیی.



(وێنەی ٩٣ ئاماژەی سەری بێلایەن)

کەسێك بەکاری دەهێنێ کە خاوەن هەڵوێستێکی بێلایەنانەیە، سەر بەئارامیو هێوری ئەمێنێتەوە زۆرجار ئامارژەی بچوکی دیکەش لەگەڵ بەکاردەهێنرێت، زۆرجار لەگەڵ ئەم ئامارژەیەدا ئامارژەی بەکارهێنانی دەستو خوراندنی کوڵم بەدەست بەکاردێت.

سەر

هەرکات کەوت بەلایەکدا یان بۆ لایەك لاربوویەوە، ئەوە دەرئەخات کە گرنگی پێدانێك دروست بووە یان گەشەی کردووە.



(وێنەی ٩٤ ئامارژەی گرنگیپێدانی سەر).

(چارلزداروین) یەکەمین کەسێك بووە سەرنجی داوە مرۆڤەکانیش بەهاوشێوەی لەگەڵ ئاژەڵدا ئەگەر گرنگی بەشتێ بدەن سەریان بۆلار ئەکەنەوە، ئەگەر مامەڵەی کڕینو فرۆشتنت ئەکرد، یان وتارت ئەدا هەمیشە لەناوگوێگرەکانتدا بۆ ئەم ئامارژەیە بگەڕێ، ئەگەر سەریان بەلادا خستبوو بۆ پێشەوە لاربووبوونەوەو دەستیان لەگەڵ چەناگە گیرکرابوو بۆ هەڵسەنگاندنت ئەوە بزانە کە تۆ بیروڕای خۆتت تێپەڕاندووە.

ژنان ئەم ئامارژەیە بۆ دەرخستنی گرنگ پێدانی خۆیان بۆ کەسێکی سەرنج ڕاکێش بەکاردەهێنن، ئەگەر خەڵك قسەیان بۆ کردی تۆ تەنیت ئەوەت لەسەرە سەرت بەلادا بخەیتو ئامارژەکانی سەرت بەکاربهێنێ تاکو بەرامبەر هەست بەگەرموگوڕی بکات لەبەرامبەر تۆدا، ئەگەر ئامارژەی سەری نزمکرابوویەوە ئەوە ئامارژەیە بۆ ئەوەی هەڵوێستەکە خراپە یان تەنانەت ئەکرێت بگۆڕدرێت، ئیجتیهادی تیابکرێت.



(وێنەی ٩٥ ئاماژەی سەری نارازی).

گروپی ئاماژە ڕەخنەییەکان هەمیشە بەدانەواندنی سەر دەست پێدەکات، ئگەر کەسەکە سەری بەرزکاتەوەو لاری نەکاتەوە تۆ لەدروستکردنی پەیوەندیتدا توشی گرفت دەبی لەگەڵ کەسەکەدا، وەکو وتاربێژ زۆر وریابە لەگوێگرێك کە سەری دانەواندوەو هەردوباڵی سەر سنگی کۆکردۆتەوە، کەسانی شارەزاو وتاربێژی لێهاتو پێش دەست پێکردن، کەسانی گوێگر لەگەڵ خۆی بەشداری پێ ئەکات، ئەم کارەش بۆ ئەوەیە گوێگران سەر بەرزکەنەوەو تۆزێك وریایان کاتەوە بەم جۆرەش سەری گوێگر بەلایەکدا لار ئەبێتەوەو گرنگی پێدان لایان دروست دەبێت.

ئاماژەی هەردوو دەست لەپشتی سەرەوە — دانانی هەردوو دەست لەپشتە سەردا

ئەم ئاماژەیە ئاماژەیەکی نمونەییە بەتایبەت بۆ کەسانی پێشەوەرو بەناوبانگ وەك: ژمێریاران یان پارێزەران، بەڕێوبەری فرۆشگەکان، بەڕێوەبەری بانکەکان، ئەوانەی هەست بەمتمانەبەخۆبوون ئەکەن، ئەوانە زاڵن بەسەر کەسێتی خۆیاندا، یان ئەو کەسانەی زاڵن بەسەر شتەکانی دەوروبەریاندا، بۆیە لەڕێگەی ئەم ئاماژەیانەوە بیرۆکەی لەم شێوە لەهزریاندا بخوێنینەوە (لەوانەیە ڕۆژێك تۆش وەك من زیرەك و وریابیت !!) هەروەها ئەم ئاماژەیە زۆرجار ئەو کەسەش کە (هەموو شتێ ئەزانێ) بەکاری بهێنێ، زۆرکەس پێیان وایە ئەگەر ئەم ئاماژەیە کەسێك

لەبەرامبەریان ئەنجامی بدات پێی کاریگەر دەبن و بەشتێکی وروژێنەری سەیردەکەن.

پاریزەران زۆرجار ئەم ئاماژەیە بەکاردەهێنن لەگەڵ تێروانینەکانیاندا بۆ دەرخستنی ڕادەی زیرەکی و بیرتیژییان، هەندێك جاریش وەکو ئاماژەیەکی خۆجێی لەناو هەرێمێکدا بەکاردێت بەو مانایەی کەسێك بانگەشەیەکی لەو ناوچەیەدا تۆمارکردووە، ئەو کەسەی کە لەوێنەی (٩٦) دا دەرکەوتوە قاچی لەسەریەك داناوەو قوفڵی کردووە، تەنیا هەست بەسەرکەوتویی ناکات، بەڵکو لەوانەیە حەزیشی لەمشتومڕبێت.

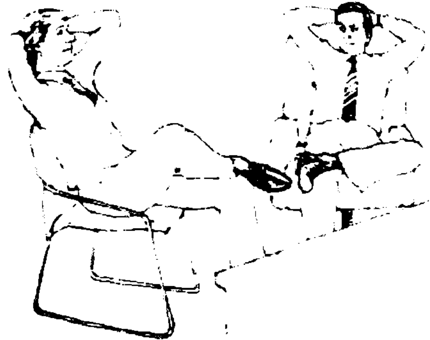


(وێنەی ٩٦ لەوانەیە ڕۆژێك تۆش وەک من بیتە کەسێکی داناو لێهاتو).

هەندێك ڕێگاهەیە بۆ خوێندنەوەی ئەم ئاماژەیە، ئەمەش وەستاوە لەسەر ئەو باروودۆخەی کە ئاماژەکە تیا ڕوئەدات، ئەگەر ویستت هۆکاری کەسێکی خۆبەزلزان بزانی و ئاشکرای بکەی بەرەو پێشەوە بچەمێرەوە هەردو دەستت بکەرەوە ڕووەو سەرەوە پێی بڵێ (من ئەزانم تۆ ئەیزانی، ئەکرێت قسەبکەیت !) پاشان لەڕێکی دانیشە هەردو دەستت بەبینراوی بهێڵەوەو چاوەڕێی وەڵام بکە، ڕێگایەکی دیکەهەیە بریتیە لەناچارکردنی کەسەکە جۆری دانیشتنەکەی بگۆڕێت هەڵوێستی ئەگۆڕێت.

ئەم کارە ئەکرێت بەڕێگایەکی لەم شێوە ئەنجام بکرێت لێی بپرسە (ئەوەت بینی ؟) بۆئەوەی وای لێبکەیت بۆ پێشەوە خۆی لارکاتەوە، لەلایەکی دیکەوە ئەگەر ئەوکەسەی هەردو دەستی خستبوە سەری سەرزەنشتی ئەکردیت تۆش بەهەمان شێوازی ئاماژەکەی ئەو دابنیشە ئەوکارەت ترسی بۆ دروست دەکات، زۆرجاریش پاریزەران کە لەگەڵ یەکتریدا دائەنیشن ئەم ئاماژەیە

بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی زاڵبوون و سەرکەوتن بەیەکتری پیشان بدەن و وەک لەوێنەی (٩٧) دا دیارە



(وێنەی ٩٧ منیش وەک تۆ داناو لێهاتووم).

بەڵام ئەگەر بەڕێوەبەری قوتابخانە لەگەڵ قوتابیەکی هاروهاجدا ئەم جۆرە ئاماژەیە بەکاربێنێ بەتایبەت لەژورەکەی خۆیدا، قوتابیەکە زۆر پێی وەڕزەبێ و دڵگرانی ئەکات.

بنەمای ئەم کارە زۆر جێگیرنییە، ئەکرێت هەردو باڵ کە ئەخرێتە پشتەسەر وەکو دەسکی کورسی بەکاربهێنرێت کە کەسەکە پاڵی لەسەر ئەداتەوەو ئیسراحەتی لەسەر ئەکات، لەتوێژینەوەیەکدا کە لەکۆمپانیایەکی دڵنیایدا ئەنجامدراوە دەریخستوە (٢٧٪) بەڕێوەبەری فرۆشگەکان لەکاتی دانیشتنی فرۆشتنی بۆرسەی دڵنیایدا بەم جۆرە ئاماژەیەوە دانیشتون، واتە نزیکەی (٣٠٪) بەڕێوەبەر ئەم ئاماژەیەی ئەنجامداوە، بەڵام ئەم کەسانە ئاماژەکانیان لەگەڵ کەسێکدا بەکارهێناوە کە پلەی لەخۆی بەرزتربووبێت مەگەر زۆر بەدەگمەن، بەڵکو لەکاتی دانیشتنیان لەگەڵ سەرۆکەکانیاندا زۆرینەیان ئاماژەی کەسی گوێڕایەڵیان بەکارهێناوە.

ئاماژەکانی شەڕانگێزی و ئامادەباشی

هەر ئاماژەیەک لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا بەکاربێت: کوڕێ مشتومڕ لەگەڵ باوکی دەکات، یاریزانێ چاوەڕێی دەستپێکردنی یاریە، یاریزانێکی بۆکسێن لەژوری خۆگۆڕین کە چاوەڕێی دەستپێکردنی یاریە؟.
لەگشت ئەم حاڵەتانەدا ئەو کەسەی کە ڕەفتارەکە ئەنجام دەدات دەبینی وەستاوەو هەردوو دەستی لەسەر کەلەکەی – ناوقەد – ی داناوە، چونکە ئەم بڵاوترین و بەکارهێنراوترین ئاماژەیە کە کەسێک بەهۆیەوە هەڵوێستێکی دوژمنکارانە ئەگەیەنێ بەبەرامبەرەکەی، هەندێک

لەچاودێران ئەم ئاماژەیەیان ناوناوە (ئامادەباشی) کە ئاماژەیەکی دروستە بۆ جێگایەکی دروست، بەلاّم مانا بنەڕەتیەکەی بریتیە لەهەڵوێستی دوژمنکارانە.

هەروەها بە (کەسی دەسکەوت) ناونراوە مەبەست پێی ئەو کەسەیە هەوڵ و ماندوبوون ئەگرێتەبەر تاکو بەئامانجی خۆی ئەگات و لەهەوڵدایە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانی و ئامادەباشە بۆ بەدەستهێنانی ڕێگاچارەیەك بۆ گرفتەکانی، هەردو قسەکە ڕاست ئەکرێت ئاماژەکە بۆ ئامادەباشی چارەسەرکردنی گرفتێ بەکاربێت، بەلاّم لەگەڵیا هەڵوێستی دوژمنکارانە هەروەکو خۆی بمێنێتەوە بەم هەڵوێستەوە ڕووەو پێش بڕوات، زۆرجار پیاوان لەکاتی ئامادەبوونی ژناندا ئەم ئاماژەیە بەکارئەهێنن بۆ دەرخستنی هێزو دەسەلاّتی پیاوانەی خۆیان.

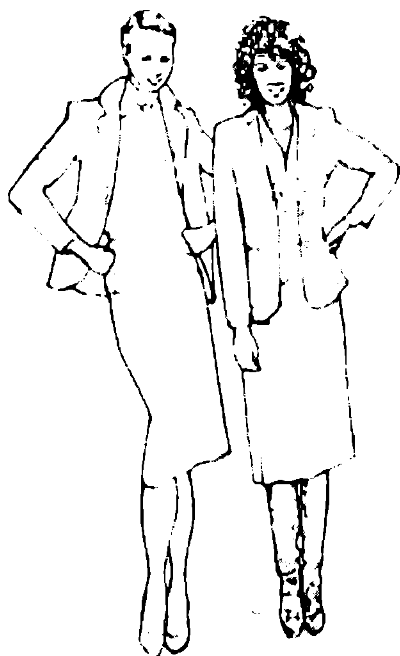
زۆرجار باڵندەکانیش تووك و پەڕەکانیان گژئەکەنەوە کاتێك ململانێ ئەکات یان نەرمونیانی دەرئەبڕێت بۆ بەرامبەرەکەی، بەلاّم مرۆڤ دانانی دەست لەسەر ناوقەد بەکارئەهێنێ بۆ ئەم کارەی کە باڵندەکان ئەیکەن، پیاوانیش بەکاری ئەهێنن وەکو ئاماژەیەکی نازارەکی بۆ ئەوانەی دێنە ناو ناوچەی کەسێتیانەوە. بەلاّم ئەوە گرنگە کە لێکۆڵینەوە بکەین لەسەر ئەو بارودۆخەو ئاماژانەی کە ڕاستەوخۆ ئەکەوێتە پێش دەست خستنە ناو قەد، تاکو بتوانین هەڵسەنگاندنێکی دروست ئەنجام بدەین بۆ هەڵوێستی کەسەکە، ئەکرێت هەندێك ئاماژەی دیکەش پاڵپشتی بکەن لێرەدا کورتیان ئەکەینەوە بۆ نموونە: ئایا چاکەتەکەی کراوەیەو کوتۆتە پێشەوە لەسەر ناوقەد؟ یان زرێ دراوەو داخراوە هەڵوێستی دوژمنکارانەی گرتووە. دەرکەوتن بەچاکەتێکی داخراوەوە لەم ئاماژەیەدا بەمانای تورەبونێکی زۆردێت، بەلاّم هەڵوێستی دوژمنکارانە بەچاکەتێکی کراوەوە ڕووەو پشت بریتیە لەدوژمنکاریەکی ڕاستەوخۆ، چونکە کەسەکە مل و دڵی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ نازارەکیانە ڕووبەڕووی تر ئەکاتەوە وەك لەوێنەی (٩٨) دیارە



(وێنەی ٩٨ ئامادە بۆ ئەنجامدانی کردارێک (جوڵەیەک).

ئەم حاڵەتە دوژمنکاریە ئەتوانین بەهێزتری بکەین لەڕێگەی دانانی قاچ بەدور لەیەکتری دروستکردنی بۆکس. بەدەستەکانو دانای لەسەر کەسەکە – ناوقەد، پێکەوە لەگەڵ ئاماژەکانی دیکەدا جۆرێکی دیکەو هێزێکی دیکە دەدەن بەهەڵوێستەکە.

گروپی ئامازە دوژمنکاریە – ئامادە باشیەکان زیاتر ئەو ئافرەتانە بەکاری ئەهێنن کە لەبواری مۆدێلی جلوبەرگدا کاردەکەن، بۆ ئەوەی جۆرێك دەرکەون کە بەرامبەر بڵێن ئەو جلانە بۆ ئافرەتی نوێ دەبێتو بۆ ئەو ئافرەتانەیە بیرلەداهاتو ئەکەنەوە، زۆرجار تەنیا بەیەك دەست ئەم کارە دەکرێت ئەویش بەدانانی لەسەر ناوقەدو دەستەکەی دیکە ئامازەیەکی ئەنوێنێ وەك وێنەی (٩٩) دا دەرکەوتووە.



(وێنەی ٩٩ ئامازەی دەستدان لەسەر کەسەکە بۆ ئەوەی جلوبەرگەکە جوانتر دەرکەوێت)

هەندێك جاریش ئامازەی ڕەخنەگرتن لەڕێگەی ئەم جۆرە هەڵوێستەوە بەدیاردەخرێت، لەڕێگەی دانانی هەردو دەست لەسەر کەلەکە – ناوقەد.

ئاماژەی ئامادەباشی بەدانیشتنەوە

ئەو کەسەی کە خەریکی دانوستان دەبێت یەکێ لەئاماژە هەرە بەبەهاکان فێرببێ کە بریتیە لەئامادەباشی لەحاڵەتی دانیشتندا، بۆنموونە: لەحاڵەتی مامەڵەکردندا – کڕین و فرۆشتن، ئەگەر کڕیار لەکۆتای مامەڵەکەدا ئەم ئاماژەیەی بەکارهێنا بزانە مامەڵەمە باش ڕۆشتوە ئەتوانیت پرسیار بکەیت لەکڕیار لەسەر (داواکاریەکانی) ئەتوانیت کڕین و فرۆشتەکە بەئەنجام بگەیەنی.

لەڕێگەی لێدانی شریتی ڤیدیۆییەوە دەرکەوتوە ئەو کەسانەی کە فرۆشیاری بۆرسەی دڵیاین و کاتێك مامەڵە ئەکەن لەگەڵ کڕیاردا ئەگەر هاتو کڕیار لەکۆتایدا ئەم ئاماژەیەی بەکارهێناو چەناگەی خستە ناو دەستی واتە ئاماژەی بڕیاردانی لەگەڵ بەکارهێنا ئەوە مامەڵەکەی ئەنجامداوە، بەپێچەوانەشەوە ئەگەر کڕیار لەکۆتایدا باڵی لەسەر سنگی کۆکردەوە و دەستی لەسەر چەناگەی دانا ئەوە مامەڵەکەی سەرکەوتونەبووە، فرۆشیاران واڕاهێنراون هەمیشە پرسیار لەخواستی بەرامبەر بکەن بەبێ گوێدانە ئاماژەی نازارەکی کڕیاران، بەڵام ئەم ئاماژانە ئەگەر بزانرێت سەرەڕای مامەڵەکردن سودێکی دیکە ئەوەیە زۆر زیاتر کەسەکە لەبواری فرۆشیاریدا دەمێنێتەوە.

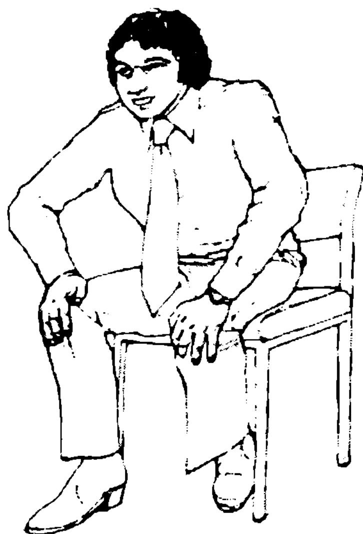
هەروەها ئاماژەی ئامادەباشی دانیشتو ئەو کەسانەی کە توڕەن و ئامادەن هەر کردارێکی دیکە بنوێنن، بۆیە گروپی ئەو ئاماژانەی باسمانکرد وائەکات هەڵسەنگاندنێکی باش ئەنجام بدرێن بۆ نییەتی دڵی کەسەکان.

دانیشتنی دەست پێکەر

(وێنەی ئامادەباشی بۆ چاودێریکردن).

ئەو ئاماژە ئامادەباشیەی کە نیشانەی حەزکردنە لەقسەکردن و چاوپێکەوتن بریتیە لەچەمینەوە بۆ پێشەوە دانانی لەهەردو دەست لەسەر ئەژنۆ وەك لەوێنەی (١٠١) دا دیارە

بۆیە ئەگەر لەکاتی قسەکردندا هەریەك لەو دوئامارژەیە ئەنجامدرا کاریکی دانایانەیە کە تۆ هەڵویستەکەی خۆت بپاریزیو ئاگاداربیت، ئەم کارە سودی دەرونیانەی بۆت دەبیتو هیزو دەسەلاتت دەپاریزێ.

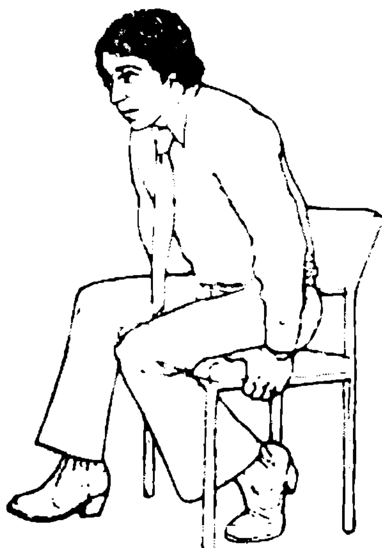


(وینەی ١٠١ ئامادەباشی چاوپیکەوتن یان قسەکردن، هەردو دەست لەسەر ئەژنۆ)

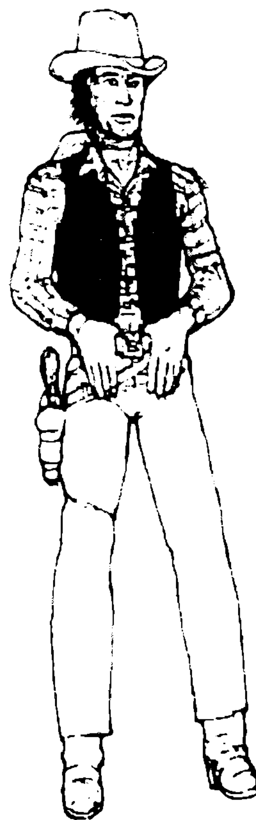
دوژمنکاری ڕەگەزیانە:

دانانی هەردو پەنجەی گەورەی دەست لەخوار قایشی پانتۆڵەوە یان لەسەر سەروی باخەڵەکان، ئەم ئامارژەیە بەکاردیت بۆ دەرخستنی هەڵویستیکی شەڕانگیزی ڕەگەزیانە، ئەمە یەکیکە لەئامارژە زۆر بلاوەکان لەزنجیرەی فیلمە ڕۆژئاواییەکاندا (ویسترن)

تاکو بینەران بزانن کەسی پاڵەوان کەسیکی جەردەو چەك بەدەستە، وەك لەوینەی (١٠٣) دیارە.



(وینەی ١٠٢ ئاگاداربە: ئارام بە: لاربوەوە بۆ پیشەوە، گرتنی قەراغی کورسی).



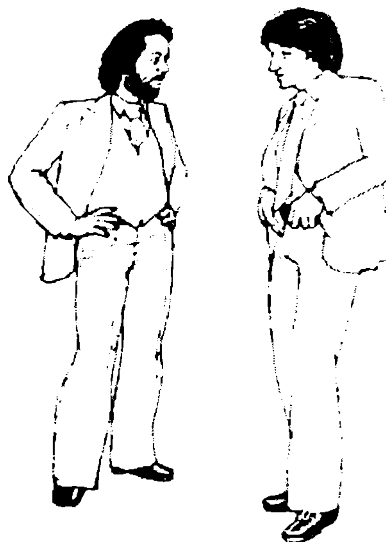
(وێنەی ١٠٣ ڕاوەستانی شوانی مانگا- cowboy

زۆربەی پیاوان بەم ئاماژەیە واخۆیان دەرئەخەن کە ناترسن، بەڵام ئەم ئاماژەیە ئەگەر لەلای مێیەنەکان بەکاربێت قسەیەکی لەم جۆرەیە (من پیاوم، ئەتوانم بەسەرتا زاڵبم).

ئەم ئاماژەیە نزیکە لەگەڵ کرانەوەی هەردوچاوی کەسەکەو قاچێکی کراوە لەبەردەم ئافرەتەکەدا، بەڵام زۆربەی ئافرەتان بەئاسایی هێماکەی هەڵدەوشێننەوە، ئەمە ئاماژەیە بەنازارەکی ڕوەو ئافرەتان بەکاردێت، بەڵام ئەم ئاماژەیە تایبەتە بەپیاوانەوە، ئەگەر هاتو ژنانیش پانتۆڵو کابۆیان لەبەرکرد ڕێك وەکو پیاوان ئەتوانن ئەم ئاماژەیە بەکاربهێنن، بەڵام ئەگەر جلوبەرگی دیکەیان لەبەردابوو ئەوکات ئاماژەی شەڕانگێزی ڕەگەزی لای ئافرەتان بەدانانی هەردو پەنجە گەورە لەسەر قامیشو یان لەسەروی باخەڵ دەردەبڕێت.

شەڕانگێزی نێرینەیی

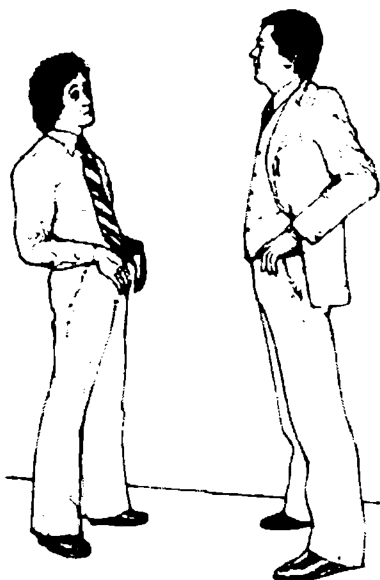
لەوێنەی (١٠٥) دا دوپیاو دەرکەوتون کە هەردولایان یەکتری هەڵدەسەنگێنن، لەڕێگەی بەکارهێنانی هەردودەست لەسەر ناو قەدو دانانی پەنجەگەورەی دەست لەسەر قایشی پانتۆڵ، سوچاوسوچ بەرامبەر یەکتری ڕاوەستاون نیوەی خوارەوەی جەستەیان ئارامگرتوە بەهێوری دانراوە



(وێنەی ١٠٥ یەکتری هەڵدەسەنگێنن)

لـــەم دەرکەوتنـــەدا ئـــەتوانین ئـــەوە گریمانـــە بکـــەیت کـــە هـــەردو کەســـەکە نەئاگایی یەکتری ئەپێون و هێرشکردن کـــارێکی ئەســـتەمە ڕوبـــدات، لەوانەیـــە قسەکانیان سەرپێی بن یـان نـەرمونیان بـن، ئەگـــەر دەســـتیان لەســـەر ناوقـــەد نەهێننـــە خـــوار کەشـــێکی تـــەواو هێـــور دروســـت دەکـــەن بـــۆ خـــۆیـــان، لـــەبری ئـــەوەش ئامـــاژەی هـــەردو دەســـت بـــەکراوەیی لـــەبری ئـــەو ئاماژەیـــەی سەرەوە بەکار دەهێنن. بەڵام ئەگەر ئەم دوپیـــاوە کـــە بەرامبـــەر یـــەکتری ڕاوەســـتاون و هەردو قاچـــیان تونـــد

بەزەویدا نوساندوە ئەگەری ئەوە هەیە لەنێوانیاندا ململانێ دروست ببێ وەك وێنەی (١٠٦) دیارە.



(وێنەی ١٠٦ تەنگەژەیەکی شاردراوە).

٩ - ئاماژەکانی چاو

بەدرێژایی مێژوو ئێمەی مرۆڤ خۆمان سەرقاڵی چاو کردووەو باس‌وخواسمان لەسەر کاریگەرییەکانی کردووە لەسەر ڕەفتاری مرۆیی، بەگشتی هەندێك ئاماژەمان لەسەر بەکارهێناوە وەك (تیری چاو) یان (کابرا چاوێکی فریودەری هەیە) یان (چاوێکی سەرنج ڕاکێشی هەیە) یاخود (لەچاویدا تیشکێك ئەدرەوشێتەوە) یان بەو چاوە شەڕانییەی پێکامی‌و هتد...)



(وێنەی ١٠٧ چاوی بچوکی مورو ناسا).

کاتێك ئەم دەستەواژەیە بەکاردێنن بەبێ مەبەست قسە لەسەر کاریگەری چاو دەکەین لەسەر مرۆڤ باس لەو ڕوانینە دەکەین کە بەچاوی ژن‌و پیاوەوە هەیە زانا (لهس) لەکتێبەکەیدا (العین روایة الحکایات) دەڵێ چاو بەجیاوازی لەگەڵ سەرجەم ئەندامانی جەستە خاوەن ئاماژەیەکی وردو ڕونە، چونکە خاڵێکی بنەڕەتییە لەجەستەی مرۆڤدا زۆرجار مرۆڤ بەسەربەخۆی چاوەکانی بەکاردەهێنێ.



(وێنەی ١٠٨ چاوی ژوری نوستن).

لەپلەیەکی ڕوناکی دیاریکراوداو بەگوێرەی ئەو بارودۆخ‌و هەڵوێستەی کەسەکەی تیایە بیلبیلەی چاوەکان گەورەو بچوك دەبن واتە گەورەدەبن‌و کرژدەبنەوە بەگوێرەی بارودۆخی خراپ‌و باشی کەسەکە،

بەپێچەوانەشەوە هەر ڕاستە، کاتێك مرۆڤ ئەورووژێت چاوی چوار هێندەی قەبارە ئاساییەکەی فراوان دەبێت، زۆربەدڵنیاییشەوە کاتێك مرۆڤ تورەدەبێت و هەڵدەچێت چاوەکانی بچوك دەبنەوە وەك ئەوەی ناسراوە بە (چاوی بچوك وەك مورو) یان (چاوی مار)، زۆرجار چاوەکان بۆ پیاهەڵدان و دڵڕاگرتن بەکاردێت، ژنانیش وەکو جۆرێك لەئارایشت بۆ دەمو چاو بەکارئەهێنن تاکو زیاتر ئاگای دروست بکات، ئەگەر ژنێ پیاوێکی خۆشویست ئەوە چاوی لەبەرامبەردا گەورەدەکات، وەکو جوڵەیەکی نهێنی ئەنجامی دەدات بێئەوەی خۆشی ئاگاداری بێت، لەبەرئەوە زۆرجار ژوانە ڕۆمانسیەکان لەناوچوون و تێکدراون بەهۆی ڕوناکیەکی کزەوە، چونکە وایکردووە بیلبیلەی چاو درێژبێت و فراوان بێت.

دڵدارە گەنجەکان – کچ و کوڕی گەنج ئەوانەی زۆر لەچاوی یەکتر ئەڕوانن، بەبێ هیچ زانیاریەك قوڵ دەبنەوە لەنیگاکردنی بیلبیلەی چاوی یەکتریدا، هەرکات کەسێکیان بیلبیلەی چاوی گەورەبوو بەرامبەرەکەی بەم ئاماژەیە دەورووژێنێت، توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندوە کاتێك کەسێك سەیری فیلمی ڕووت (اباحی) دەکات بیلبیلەی چاوی سێ هێندەی قەبارەی ئاسایی فراوان دەبێت، بەڵام لای ژن سەیرکردنی ئەم جۆرە فیلمانە قەبارەی بیلبیلەی چاویان لەپیاوان فراوانتردەکات. بەڵام قسەیەك هەیە زۆریش جێگای مشتومڕە ئەویش ئەوەیە ئافرەتان کەمتر بەم فیلمانە ئەورووژێن تاکو پیاوان.

منداڵان و کوڕانی بچوك قەبارەی چاویان لەقەبارەی کەسی پێگەشتو گەورەترە، کاتێك توشی حاڵەتی خراپ و فریودان دەبنەوە قەبارەکەی گەورەتریش دەبێت بۆیە سەرنجێکی بەردەوامیان هەیە لەو جۆرە حاڵەتانەدا.

ئەو توێژینەوانەی ئەنجام دراون لەسەر یاری وەرەقە (بۆکەر) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە کەسانی پسپۆڕیش لەم یاریەدا، یاری زۆریان نەبردۆتەوە، چونکە بەرامبەرەکانیان لەپشت چاویلکەی ڕەشەوە جوڵەی چاویان

شاردۆتەوە، بۆیە ئەم کارە کاریگەری هەیە لەسەر ڕادەی بردنەوە لەم جۆرە یاریانەدا، چینییە کۆنەکانیش کاتێك مامەڵەکەیان کردبێ لەگەڵ کڕیار بۆ ڕێکەوتن لەسەر نرخی کاڵا گرنگیان بەم ئامارژەی بیلبیلەی چاوە داوە، لەسەردەمانی زوشدا ئافرەتانی لەشفرۆش چەند دڵۆپێك قەترەی (بلادۆن) حەشیشی کچی شۆخ و شەنگ) یان دەکردە چاویان، تاکو جوانتر دەرکەون و بازاڕیان گەرمتربێت. لوتکەی شارستانی یۆنان لەکاتی دانوسان و مامەڵەکردندا چاویلکەی ڕەشی بەکارهێناوە بۆ ئەوەی بیرۆکەو جوڵەی چاوی ئاشکرانەبێت.

وتەیەك هەیە زۆر بڵاوە دەڵێ (قسەت بۆ هەرکەس کرد بڕوانە چاوی) کاتێك پەیوەندی لەگەڵ هەرکەس دروست دەکەیت خۆت ڕابێنە لەسەر ئەوەی سەیری چاوی بکەیت، چونکە ئەم کارە ڕاستی هەست و سۆزی بەرامبەرەکەت بۆ ئاشکرادەکات.

جووڵەو تەماشای چاو تێبڕین

ئەم کارە کاتێك دەبێت کە هەردولا ڕوبەڕو (چاوبەچاو) ئەنجامی بدەن لەکاتی پەیوەندیکردنی کەسێك لەگەڵ کەسێکی دیکەدا لەم ڕێگەیەوە پەیوەندیەکی ڕاستەقینە دروست دەکات، هەندێك کەسیش لەڕێگەی ئەم ئامارژەیەوە وامان لێدەکەین زۆر هەست بەئارامی بکەین کاتێ قسەمان لەگەڵ دەکەن، بەڵام هەندێکی دیکەهەن پیاوە وەڕز دەکەن بەم ئامارژەیەو کەسانی زۆر ناڵەبارو ئیزعاجن هەندێکیشیان لەوانەن کە زۆر متمانەیان بەخۆیان نییە، ئەمەش ڕاوەستاوە لەسەر ڕادەی دورودرێژی ئەو ماوەیەی تیایدا قسەدەکەین یان چاو دەبڕینە یەکتری.

ئەگەر کەسێك قسەی لەگەڵ کردین و ڕاستگۆنەبوو یاخود شتەکانی ئەشاردەوە، ئەوە کەمتر لەسێ یەکی ئەوکاتەی قسەمان بۆ ئەکات چاوی سەیری چاومان دەکات، بەڵام ئەگەر کەسێك زیاد لەسێ یەکی کاتی قسەکردن سەیری چاوی کردی لەم دوحاڵەتە دەرناچێ، یەکەم: لەوانەیە ئەو کەسەی تۆی دۆزیوەتەوە بەکەسێکی باش یاخود فریودەر یان

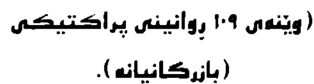
سەرنج ڕاکێشت بزانێ، لەم حاڵەتەدا چاوتێبڕین پەیوەستە بەفراوان بوونی قەبارەی چاوەوە، دووهەم: لەوانەیە کەسێکی دوژمنکاربێت و بەرەنگاریت بکات ئەم ئاماژەیە وەکو بەرەنگاریەکی نازارەکی بەکاردەهێنرێ لەبەرامبەرت، لەم حاڵەتەشدا قەبارەی چاو بچووك دەبێتەوە.

(ئاردجابل) ئەوەی ئاشکرا کردووە کە ئەگەر کەسی (ا) کەسی (ب) خۆشویست لەڕێگەی دەربڕینی وشەوە بەرامبەر (ب) بۆیە دروستکردنی پەیوەندیەکی سەرکەوتو دەبێت سەیرکردن و چاوتێبڕین نزیکەی (٦٠٪) بۆ (٧٠٪) کاتی پەیوەندیەکەبێت ئەم کارە وادەکات کەسەکەی بەرامبەرت بکەوێتە ناو خۆشەویستیتەوە، کارێکی سەرنج ڕاکێش نییە ئەگەر هاتو کەسێکی شپرزەو تورە قسەی بۆ کردین و کاتێکی کەم لەچاویت ڕوانی واتە کەمتربوو لەسێ یەکی کاتەکە ئەوە باوەڕی پێمەکە.

لەدانوستانەکاندا دەبێ خۆمان لەچاویلکەی ڕەش بەدوربگرین، چونکە بەرامبەر واهەست دەکەن کە تۆ چاویان تێئەبڕیت لەژێر چاویلکەکەتەوە، وەکو ئاماژەکانی سەراپای ئەندامانی جەستە، برومەاوەی چاو تێبڕینی کەسێك بۆ کەسێکی دیکەش کولتوری کاریگەرە لەدیاریکردنی ئەو ماوەیەدا، ئەورووپیەکان چاوتێبڕینی ماوە درێژ توشی دودڵیان دەکات، بەڵام بۆ کەسانی دیکە ئەکرێت وانەبێ، چاو تێبڕینی یابانی بریتیە لەگەردن نەك دەموچاو لەکاتی قسەکردنیاندا.

بۆیە هەمیشە ئاگاداری کاریگەری کولتورەکان ببە پێش ئەوەی دەرئەنجام گیری بکەیت بۆ ئاماژەکان، تەنیا لەچاو تێبڕیندا چاوەکان گرنگ نین، بەڵکو گرنگە ئەو ناوچەیەیە لەسەر جەستە کە تۆ بەبەردەوامی چاوت لەسەری داناوە، ئەم ڕێگایەش کاریگەری دروست دەکات لەسەر دەرئەنجامی دانوستانەکان، ئەم ئاماژانەش بەنازارەکیانە ئەنجام دەدرێت لەلایەن کەسی ئەنجام دەریشەوە ڕاڤەی بۆ دەکرێت و لێك دەدرێتەوە بەوردی.

چاوتێبڕینی پراکتیکی



(وێنەی ١٠٩ ڕوانینی پراکتیکی (بازرگانیانە).

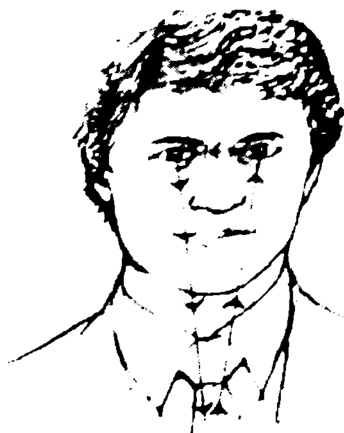
ئەگەر گفتوگۆکە لەسەر ئاستی کارو چالاکی ئەنجامدا سێگۆشەیەك و لەسەر ناوچەوانی کەسی بەرامبەر دروست دەبێت، بەڕوانینی بەردەوامی تۆ بۆ ئەو شوێنە کەشێکی زۆر جدی دروست دەکەیت بۆ گفتوگۆیەکە، کەسی بەرامبەریش واهەست دەکات کە تۆ زۆر سوریت لەسەر باس و کارەکە، ئەشتوانی بەردەوام کۆنتڕۆڵ لەدەست خۆتدابێت، بەڵام ئەبێ چاوت لەچاوی بەرامبەر لانەدەیت.

کاتێك چاو لەسەر چاوی بەرامبەر لابداو ڕۆشت بۆ سەر جێگایەکی دیکەی جەستە یەکسەر کەشێکی کۆمەڵایەتی دروست دەبێت، واتە کەسەکە لەچاوو دەمی کەسی بەرامبەر دەڕوانێ. وەك لەوێنەی (١١٠) دیارە



(وێنەی ١١٠ ڕوانینی کۆمەڵایەتیانە).

چاوتێبڕینی گەرموگوڕ



(وێنەی ااا ڕوانینی گەرموگوڕ).

ڕوانینی گەرموگوڕ لەسەر چاوەکانەوە دەست پێدەکات بۆ ژێر چەناگەو سەراپای ئەندامانی جەستەی کەسەکە، لەچاوپێکەوتنە نزیکەکاندا ناوچەی ڕوانین بریتیە لەسێگۆشەی نێوان چاوەکانو سنگو ناوچەی هەردو مەمك لەسەر سنگدا، بەلام لەڕوانینی دولادا لەچاوەوە دەست پێدەکات بۆ ئاستی کراوەی نێوان هەردو قاچ، ژنو پیاو ئەم ئامارژەیە بەکاردێنن بۆ دەرخستنی گرنگیدان بەیەکترو بەکەسی بەرامبەریان، ئەوانەشی ئەم گرنگی پێدانە هەستی پێدەکەنو پێی ڕازین بەهەمان شێوە چاو ئەبرنە بەرامبەرەکەیان.

ڕوانینی کتوپڕی لاوەکی

ئەم ڕوانینەیان بۆ گەیاندنی گرنگی پێدانەیان بۆ دوژمنکاری، لەگەلیا هەردو برۆ بەرزئەکرێتەوەو زەردەخەنەیەکی تێکەل ئەکرێت، بەم جۆرەش گرنگی پێدان ئەگەیەنرێ، زۆرجاریش بۆ پیاهەلدان مەدحو سەنا بەکاردێت، بەلام ئەگەر برۆکان هاتنە خوارەوەو ناوچەوان کرژبوو هەردولای دەستیش بەرەوخوار بوبویەوە ئەوە نیشانەی هەلوێستی دودلی — دوژمنکاری — ڕەخنەگر.

پوختەی قسە:

ئەو ناوچەیەی جەستە کە تۆ چاوی تێئەبرین کاریگەری دروست دەکات لەسەر هەموو دانوستانەکان، ئەگەر بەڕێوەبەریتو سەرزەنشتی فەرمانبەرێکی تەمەل دەکەیت کامە ڕوانین بەکاردێنی؟ ئەگەر ڕوانینی کۆمەلایەتی بۆ بەکاربێنی ئەوە گالتەی بەقسەکانت دێت.

بەچاوپۆشین لەڕادەی بەرزی دەنگت هەڕەشەلێکردنی، ڕوانینی کۆمەلایەتی

کاریگەری دائەنێت لەسەر قسەکانت، بەڵام ڕوانینی گەرمو گوڕ یان ئەیترسێنێ یان تۆزێك گورج و گۆڵی ئەکاتەوە، بۆیە ڕوانینی پراکتیکی ڕوانینێکی گونجاوە بۆ بەکارهێنان، چونکە کاریگەریەکی باشی هەیە لەسەر کەسی بەرامبەر، ئەو هەستەی ئەداتێ کە تۆ زۆر بەڕاستی قسەئەکەیت. ئەو ڕوانینەی کە پیاو بەئاماژەی (وەرە) لای ژن لێکی دەداتەوە بریتیە لە ڕوانینی گەرموگوڕی ژنان و ڕوانینێکی لاوەکی بۆ کەسی بەرامبەر، بەڵام ئەگەر بیانەوێت ڕۆڵی (ئەستەم پەیداکردنی ئەو کەسە) بگێڕین تەنیا بەسە بۆیان کە ڕوانینی گەرم بەکارنەهێنن، بۆیە ڕوانینی کۆمەڵایەتیانە زۆرجار وائەکات ژنان و پیاوان یەکتر بەکەسی سارد و سڕبدەن لەقەڵەم.

ئەگەر تۆ لەگەڵ هاوڕێکەتدا ڕوانینی گەرموگوڕت بەکارهێنا لەلایەنی سێکییەوە یاریەکەت تێکداوە، ژنان زۆرشارەزان لەتێگرتنی ئەم ڕوانینەدا، بەڵام پیاوان داماو بێبەخشن لەم ئاماژەیەشدا وەکو ژنان لێی نازانن، پیاوان ئەگەر ڕوانینی گەرموگوڕ بەکاربهێنن زۆر بەڕونی لێیان دیارە، هەندێك جاریش ئاگادارنین خۆیان کە ئەم ڕوانینەیان بەکارهێناوە وائەکات ئەو ئافرەتە توڕەبکات کە ئاماژەکەی تێگرتوە.

ئاماژەی داخستنی چاو

ئەوانەی کە زۆر ئەمان ووڕژێنن کاتێك مامەڵەیان لەگەڵ دەکەین ئەوانەن کە چاویان دائەخەن لەکاتی قسەکردنیاندا، ئەم ئاماژەیە بۆیە بەکاردێنێ تاکو بەربەستی تۆبکات لەڕوانینی خۆی یان پێی ڕازی نییە یان تۆ بەگرنگ نازانێ، یان واهەست ئەکات بەسەر تۆدا زاڵ بووە، بەبەراورد لەگەڵ ٦ بۆ ٨ جار چاوتروکاندن لەدەقیقەیەکدا ئەوە هەردو پێڵوی چاو بۆ ماوەی چرکەیەك بەداخراوی ئەمێننەوە یان درێژتریش بەگوێرەی ئەوەی بەرامبەرت ڕێگەت پێئەدات لەهزرو بیرۆکەکەیدا، چاوداخستن واتە خەوهاتن و چوون بۆ خەوتن، بەڵام زۆر

بەدەگمەن ئەکرێت لەچاوپێکەوتنی دوکەسدا ئەم کارە ئەنجام بدرێت.

ئەگەر کەسی بەرامبەر هەستیکرد سەرکەوتوە بەسەر تۆدا ئەوە لەگەڵ چاوداخستندا سەریشی بۆ پشتەوە لائەکاتەوە تاکو ڕێگات بدات بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ سەیری بکەیت، ئەمەش ناسراوە بە (ڕوانینی بێزاری – نیگەرانی)، ئەگەر لەکاتی قسەکردندا ئاماژەی چاوداخستنت بینی ئەوە بزانە ئەو لێك نزیك بوونەوەیە کە تۆ بەکارت هێناوە پەرچەکرداری خراپ دروستدەکات، بارودۆخەکە پێویستی بەوەیە ڕێگایەکی تازەتر بگریتەبەر بۆ ئیشەکەت ئەگەر پەیوەندیەکی چالاك دروست نەبوو، وێنەی (١١٢).



(وێنەی ١١٢ دورخستنەوەی هەموو کەسێک)

کۆنترۆڵکردنی تێڕوانینی کەسەکان

زۆرگرنگە ئەوە بزانین کە چون چۆنی دەستبگرین بەسەر چاوتێبڕینی کەسی بەرامبەردا کاتێك شتێکی نیشان ئەدەین بەبەکارهێنانی قەڵەم، وێنە، خشتەو شتانی دیکە، توێژینەوەکان ئامارە بۆ ئەوە دەکەن (٨٧٪) ی زانیاری لەڕێگەی چاوەوە وەردەگیرێن، لە (٩٪) لەڕێگەی گوێیەکانەوە لە (٤٪) لەڕێگەی هەستەکانی دیکەوە، بۆنموونە، ئەگەر کەسەکە سەیری شوێنێك ئەکات یان سەیری هاوکاری بینینەکەی دەکات بزانە (٩٪) ی زانیاری و پەیامەکەت ئەمژێت و وەریدەگرێت ئەگەر زانیاریەکەت

راستەوخۆ پەیوەندی بەو شتەوە نەبوو کە دەیبینێ، بەڵام ئەگەر پەیامەکەت پەیوەستبوو بەهاوکاری بینینەکە یاخود (مەعین) ەکەوە بوو بزانە تەنیا (٢٥٪) بۆ (٣٠٪) زانیاریەکانت گەشتون، ئەگەر سەیری (مەعین)و گۆشەی چاوتی ئەکرد بۆئەوەی ڕوانینی کۆنترۆڵ بکەیت شتێ بەکاربهێنە وەك قەڵەم، پەنجەی ئاماژەدەر لەبەرامبەر گۆشەی چاودا.





(وێنەی (١١٣) و (١١٤) بەکارهێنانی قەڵەم بۆ ڕوانینی کەسێک)

پاش ئەوەی ئەم ئاماژەیەت کرد قەڵەمەکە لاببە لەلەبەرامبەر چاوی کەسەکە لەنێوان چاوی خۆت و ئەودا بیهێڵەوە، بەم کارەش لەشێوەی (١١٤) دیارە کاریگەری موگناتیسی دەبێت بۆ بەرزکردنەوەی سەری و ڕوانینی لەچاوی تۆ، ئێستە سەیرت ئەکات و چیش ئەڵێی گوێی لێیە، بڕێکی باش لەزانیاریەکانت وەردەگرێت، بەڵام ناودەستت بابەکراوەیی بمێنێتەوە کاتێك کە قسەدەکەیت بۆی.

١٠ – ئاماژەکانی خۆشویستن – دۆستایەتی هێماکانی

هاوڕێیەکم هەیە بەناوی (غریهام) ە هونەرێکی پەرەپێداوە کە ئەکرێت گشت نێرینەیەك فێری ببێ و وەریبگرێت، هەرکاتێك ئەچێتە ناو ئاهەنگێکی کۆمەڵایەتیەوە بەخێرایی سەرنجی یەك دو ئافرەت بۆ لای خۆی ڕائەکێشێ و لەگەڵیا گفتوگۆئەکاتەوە، ماوەی ئەم کارەی هێندە کەمە هەرچی ژمارەی پێوانەیی هەیە بەزاندویەتی، لەشەوێکدا ئەتوانی زیاتر لەسێ جار ئەو جۆرە ئافرەتانە ڕازی بکات و بیان باتەوە بۆ شوقەکەی خۆی، وادیارە ئەم کابرایە ڕادارێکی ناوەکی هەیە بەرێکخراوی ئەتوانی کێی بەدڵ و ڕازی بکات، زۆرکەسیش ئەپرسن ئاخۆ ئەمە کلیلی سەرکەوتنی ئەم کەسەیە؟ لەوانەیە تۆش کەسێکی وەك (غریهام) بناسی و لەبەرامبەریدا پرسیارت لەخۆت کردبێ.

توێژینەوەکانی بواری خۆشویستن و دۆستایەتی ئاژەڵان کە لەلایەن زانایانی زانستی ئاژەڵانەوە ئەنجام دراون دەریان خستوە، هەریەکە لەنێرە و مێیەی ئاژەڵان زنجیرەیەك ئاماژەی دۆستایەتی بەرامبەر یەکتری ئەنجام دەدەن، هەندێکی دیکەشیان زۆر لێهاتون لەم بوارەدا،هەندێکی دیکەشیان بەئاگاهی ئەم کارەدەکەن: (بێئاگایی – ئەو چالاکیانەی ئەکەونە ژێر لایەنی ئاگاهی مرۆڤەوە) لەجیهانی ئاژەڵاندا، هەر ئاماژەیەکی ئاژەڵان ڕێسایەکی پێشینی سەپێنراو بەڕێوەی دەبات، بۆنموونە لەهەندێك باڵندەدا کاتێك نێرەکە بەدەوری مێیەکە ئەسوڕێتەوە دەنگێکی تایبەت دەرئەکات و تووکی جەستەی بڵاوئەکاتەوە و خۆی بڵاودەکاتەوە زۆرێك ئاماژەی ئاڵۆزی دیکە و تریش بەکاردێنێ، لەکاتێکدا مێیەکە لەوانەیە تۆزێك بووروژێت یان لەوانەشە هەر هیچ کاریگەریەکی لەسەر دروست نەبوبێ،ئەم کارە ڕێك هاوشێوەی ئەو

کارەیە کە مرۆڤیش لەنیشاندانی حەزلێکردن و دۆستایەتیدا بەکاری ئەهێنێ.

تەکنیکەکەی (غریهام) بۆ دەرخستنی دۆستایەتی پیاوان ۆ ژنان، ئەوانەی کە لەوانەیە حەزبکەن پیاو ئەم ئاماژانەیان بەرامبەر ئەنجامبدات، ئەمانیش بەرێگای ئاماژەی مێیەنەیی خۆیان گلۆپی سەوز هەڵئەکەن بۆ زیاتر لێك نزیکەبوونەوەو گەرموگوڕی.

ڕێژەی سەرکەوتنی کەسەکان لەچاوپێکەوتنە سێکسیەکاندا وەستاوە لەسەر ڕادەی توانایان لەناردنی ئاماژەی حەزلێکردن و دۆستایەتی بۆ ڕەگەزی بەرامبەری، وەکو وەڵامێك بۆ ئەو ئاماژانەی کە بۆیان نێردراوە ژنان لەم ئاماژەیەشدا زۆر بەئاگان وەك سەراپای ئاماژەکانی دیکەی جەستە، بەڵام پیاوان کەمتر دەرکی ئەم ئاماژانە ئەکەن، زۆربەشیان بەتەواوی بێئاگان لەو ئاماژانە.

ئەو ژنانەی (غریهام) یان بەکەسێکی سەرنج ڕاکێش وەصفکردووە وتویانە (نێرینەییە) (کەسێکە واتلێئەکات هەست بکەیت تۆ مێیەنەی) پەرچەکرداریان لەسەر کۆمەڵێك ئاماژەی یەك لەدوای یەك وەستاوە لەبەرامبەر ئەو دۆستایەتی و ڕێزگرتنەدا کە بۆیان ئەنجامداوە، لەلایەکی دیکەشەوە پیاوەکان وەصفیان کردووە بەوەی کەسێکی دوژمنکارە (ناپاکە) (لەخۆباییە) پەرچەکرداریان ڕێك هاوشێوەی ئەو ململانێیەبووە کە (غریهام) لەگەڵیان ئەنجامی داوە، هەربۆیەش هاوڕێی پیاوی کەم بووە هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کە زۆر ڕوو هیچ پیاوێك لەبەرامبەرئافرەتێکدا حەز بەپیاوێکی ململانێ کارناکات لەبەرامبەریدا.

زۆرجار ئەم پرسیارە دەکرێت، چ ئاماژەیەك بەکاردێت بۆ ڕۆچوون لەحەزێکدا بەجەستەیی یان بەنازارەکی؟ لەمەودوا باس لەهەندێك ئاماژەدەکەین کە هەردوڕەگەز بەکاری دەهێنن لەڕەق و لەنەرمونیانیان بۆ گرتنی هاوڕێ و شەریکی خۆیان لەڕەگەزی بەرامبەرو چالاك لەبواری سێکسیدا.

لێرەشدا دەبینین ئامارژەکانی ژنان زیاترن لەئامارژەکانی پیاوان، چونکە ژنان بوارێکی فراوانتریان هەیە لەپیاوان لەبواری پیاهەڵدان و حەزلێکردندا، لەکاتێکدا ئامارژەکانی دۆستایەتی فێردەبین و ئامارژەی ئەنقەستین کە چی ئامارژەکانی دیکە بەگشتی نائاهیانە بەکاردەهێنرێت، چۆن بتوانین فێربین و بەرێگەیەکی باش ئەم ئامارژانە راڤەبکەین، تیۆریەکی باو هەیە بۆ ئەم بابەتە.

دەڵێ ئەم ئامارژانە ئەکرێت(غەریزی – رەمەکی – بۆماوەیی بن).

سەرنجی ئەو قسانە بدەکە دوکتۆر (ئەلبێرت شغلن) لەنوسینێکیدا بەناوی (التصرف الشبة التودوری فی العلاج النفسانی) وتویەتی، کاتێک کەسێک هاورێیەک یان دۆستێک ئەگرێت لەرەگەزی بەرامبەر هەندێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژی بەسەردا دێت، ماسولکەی دەنگی بەرزدەبێتەوە وەکو ئەگەرێکی دانراو بۆ رودانی سێکس، داخرانی دەموچاوی کەم دەبێتەوە، جەستەی ئارام دەبێتەوە، شل بوونی جەستەی ئەشارێتەوە، سنگی بەرزدەبێتەوە، کۆئەندامی هەرس هەڵدەچێت بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، دەرپەڕینی ورگ و سك ئەشاردرێتەوە، جەستەی رێك و پاك دەرئەخات بۆ بەرامبەر وادەرئەکەوێت ئەڵێی تازەبەتازە گەنج بۆتەوە، باشترین شوێن بۆ چاودێری ئەم ئامارژەیە بریتیە لەکەنار دەریاکان ئەوکاتەی کەسەکان روبەرو نزیك بەیەك لەیەکتری دەڕوانن لەیەکتری نزیك بوونەتەوە، لەوکاتەی ژن و پیاوەکە چاو ئەبڕنە چاوی یەکتری ئەم گۆڕانکاریانە روئەدات، بەم جۆرەش دەمێننەوە تاکو لەیەکتر جیادەبنەوە، لەوکاتەدا ئەگەڕێنەوە دۆخی بنەڕەتی و پێشوی خۆیان.

ئامارژەکانی دۆستایەتی – خۆشویستن – نێرانە

جۆرەکانی دیکەی ئاژەڵان نێرینەی مرۆڤیش کاتێك لەمێیەنەیەك نزیك دەبێتەوە خۆی جوان دەکات و دەستی دێنێ بەخۆیدا، سەرەڕای ئەو گۆڕانە فسۆلۆژیانەی پێشتر ئامارژەمان پێدا

هەنـدێك كـرداری دیكـەش ئـەنجام دەدات، بۆینباخەكـەی ملـی دەگرێتو توندی دەكات بۆ خۆجوانكردن، ئەگەر بۆینبـاخی لەملدانـەبوو ئـەوا تـۆزی سەرشانی چاكەتەكەی ئەتەكێنێ، یان كلاوەكـــەی ڕێـــك ئـــەكاتو زرێـــی چاكەتەكەی دوبارە دائەخاتـەوە، قۆڵی كراسەكەی ڕێك ئەخاتەوە، یان دەست بەقژیدا دەهێنێ.

بلاوتــــرین شــــێوازی ئامــــاژەی دوژمنكارانـــەی سێكـــسی پیـــاو لەبەرامبـەر مێینـەدا بریتیـە لـەدانانی هـەردو پەنجە گـەورەی دەست لەسـەر قـایشو ڕووەو ئەنـدامی زاوزێ، وەكـو وێنـەی (١٠٣)، جەسـتەی ڕووەو ئـەو كەسـە ئەسـوڕێنێو بەقاچەكانیـشی ئەچێتە پێـشەوە لێـی، بـەڕوانینێكی گـەرموگوڕ چـاوی ئەبڕێتـە كەسـەكە وەكـــو وێنـــەی (١١١) ئـــەم چـــاو تێبڕینەشی زیاتر لەچركەیەك بەردەوام دەبێت، ئەگەر بەڕاستی بێت ڕوبەڕوی چاوی فراوان دەبێت زۆربەی جاریش كە ئەوەستێ دەستی لەسەر ناوقەدی دانـــــاوە وەكـــــو (٩٨) بـــــۆ خۆتوندكردنـــــەوەو ئامادەباشـــــی تێكـەڵاوبوون لەگـەڵ مێینـەدا، كاتێـك دائەنیـــشێ یـــان ڕووەو دیوارێـــك لارئەبێتەوە قاچەكانی بڵاوئەكاتەوە بـۆ ئـەوە دۆخێكـی هەڵگـەڕاوەی هـەبێ لەدانیـشتیدا، بـەڵام كاتێـك ڕەفتـارە پەیوەسـتە بەحەزلێكردنـەوە، زۆربـەی پیـاوان ئـەڵێی لـەناوو ڕوبارێكـدانو ئەیانـەوێت بەتێلایـەك بـدەن بەسـەر ماسیەكداو بیگـرن، بـەڵام ژنـان زیـاتر چالاكترو لێهاتوترن لەم بوارەیاندا.

ئاماژەكانی دۆستایەتی لای مێیەنەو هێماكانی

زۆربـەی ژنـان وەكـو پیـاوان ئامـاژەی خۆجـــوانكردن بـــەكاردەهێنن وەك دەســـتدان لەقـــژ، لەجلوبەرگـــەكانی بـەریان، دانـانی هـەردو دەسـت لەسـەر ناوقـــەد، جەســـتەیان ڕوبـــەڕوی نێرینـــــەدەبێت لەوكاتـــــەدا، درێژكردنـــــەوەی چـــــاوتێبرینو زیـادكردنی پەیوەنـدی بەچـاوەكان، بەئەنقەسـت هـەردو پەنجـە لەسـەر قایـشی ناوقـەدیان دائـەنێت، لەگـەڵ ئەوەشـدا ئـەم ئاماژەیە لای پیاوان بـۆ دوژمنكـاری بـەكاردێت، بـەڵان ژنانـە

بەکارئەهێنرێت بەدانانی یەك پەنجەی کەسەکە لەسەر قایش یان گرتنی جانتاکەی بەیەك پەنجە یاخود دانانی لەناو باخەڵیدا.

دەرخستنی هەردوو قۆڵ

ئەگەر ژنێ گرنگی بەشتێ بدات وردەوردە قۆڵە سپی و ناسکەکانی بەدەرئەخات لەبەرامبەر هاوڕێ نێرەکەیدا، ناوچەی هەردو قۆڵ دانراوە بەیەکێ لەوروژێنەرترین ئەندامان و ناوچە جەستەدا.
پیاوانیش لەکاتی قسەکردنیاندا ناودەستیان بەکراوەی دەرئەخەن، ئەو ژنانەشی کە جگەرە ئەکێشن ناودەستیان بەکاردەهێنن و دەری دەخەن (بەنزیککردنەوەی دەستیان لەشتێك بەرەو دواتر دوری ئەخەنەوە لەقۆڵیان، بەڵام لەئافرەتدا ناودەست زۆر بەڕونی دیارە کاتێك کە جگەرە دەکێشن، ئەگەر پیاوێك بەزۆری باڵ و سەری بەرزئەکردەوە ئەم ڕەفتارە لەکەسانی لادەری سێکسی دەکات، یان دەیەوێت ژنانە دەرکەوێت.



(وێنەی ١١٩ کۆمەڵێک ئاماژەی حەزلێکرن بۆ فرۆشتنی جگەرە).

هەردوو قاچ بەکراوەیی – لێك جیابووەوە

ئەگەر پیاوێك ڕۆشتە لەسەر تەختی شانۆی دوری نێوان قاچەکانی زیاتردەکات لەسنوری ئاسایی خۆی، ئەم ئاماژەیە دروست دەبێت جائیتر ژنەکە دانیشتبێ یان ڕاوەستابێت بەپێوە، بەڵام ئەم ئاماژەیە لای ئافرەتێکی بەرەنگاری سێکسی جیاوازە، بەرگریکار بەدرێژای ماوەی دانیشتنەکە هەردوقاچی بەڕقی لەسەریەك دائەنێت.



(وێنەی ۱۲۰ ژنێک هەڵدەسێ بەئاماژەی خۆجوانکردن).

کەمەری لولکراو

کەمەری لولکراو لەکاتی ڕۆشتندا وێنەیەکی دیارو ڕەونەق بەناوچەی حەوزئەدات.

هەندێك لەم ئاماژانە کە باسمانکرد لەسەردەمانی کۆندا بەکارهێنراون بۆ ڕیکلامکردن و فرۆشتنی کالاو خزمەتگوزاریەکان.

ڕوانینی لاوەکی – ڕوانین بۆ لایەك

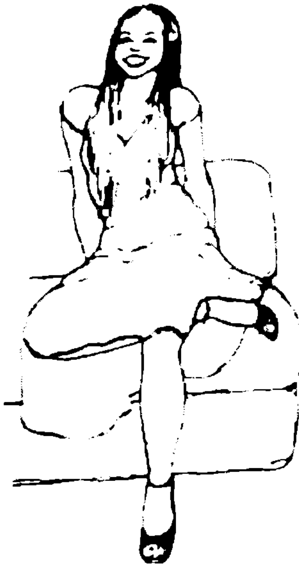
هەردو پێلوی چاو بەنازدارانە بەکاربهێنرێ ئافرەت ئەتوانێ بەهۆیەوە لەڕێگەی یەك سەیرکردنەوە چاو تێبڕینێکی تەواوەتی لەپیاوەوە بۆخۆی دەست بخات، بۆیە ئەگەر پیاو بزانێ ئیتر ژنێ سەیری ناکات ئاگری تێبەردەبێ و ئافرەتیش هەروایە.

دەم کەمێك بەکراوەیی – لێو بەشێداری

دوکتۆر دزموندموریس ئەم دوئاماژەیەی ناوناوە بەوەی کە واتای (ڕەتکردنەوەی ژینگەی خود، پارێزگاریکردن لەخود... تاکۆتای) مەبەست پێی بریتیە لەهێمای کۆئەندامی زاوزێی مێیەنە، ئەمەش وائەکات هەردو لێو بەشێداری بمێننەوە جابەبەکارهێنانی یاریەکان بێت یان لەڕێگەی ئامرازەکانی جوانکاریەوەبێت، هەردو بارەکە وائەکات ژنان بەڕوکارێکی بانگەشەی سێکسیەوە دەرکەون.

سوری لێوەکان

سورکردنی لێوەکان ئاماژەیەو هەزاران ساڵە بەکارهێنراوە بۆ ئەوەی ئەم بەشە جوانەی جەستەی ئافرەت جوانتر دەربخات ڕویەکی زیاتر مێیەنەیی پێ ببەخشێ.



(وێنەی ١٢١ خاڵی ئەژنۆ)،

ئاماژەکانی دانانی قاچ لەسەریەکتر لەلای ئافرەتان

زۆرجار پیاوان کە دائەنیشن قاچیان لەیەکتر بەدورئەگرن تاکو هەڵوێستێکی دوژمنکارانەیان بداتێ، بەڵام ژنان لەسەر یەك دانانی قاچ بەکاردەهێنن بۆ پارێزگاریکردن لەناوچەی کۆئەندامی زاوزێیان.

لەخاڵی ئەژنۆدا وەك وێنەی (١٢١) ڕونی دەکاتەوە، قاچی لەژێر قاچەکەی دیکەدا دانراوە ئەم جۆرە دانیشتنە ئاماژەدەکات بۆ ئەوکەسەی کە دیوتەو زۆرگرنگە بۆت، هەروەها ئەم دانیشتنە هێوربوونەوەیەکی باش ئەدات بەکەسەکەو لایەنی فەرمی لەقسەکردندا واتە جدیات لەقسەکردندا دورئەخاتەوە، بوارئەکاتەوە تاکو بەخێرایی ڕان بخرێتە دەرو پیشان بدرێت.



(وێنەی ١٢٢ پێڵاو کلیلێک پێشکەش دەکات لەگفتوگۆیەکدا)

زۆربەی پیاوان هاوڕان لەسەر ئەوەی
قاچ لەیەك ئالأندان وەكو وێنەی (١٢٣)
بریتیە لەو جۆرە دانیشتنەی ئافرەتان
كە پیاوان زۆریان بەدڵە، ئەمەش
ئامـاژەیەكەو بەنائاگاهی ژنان بۆ
ڕاكێشانی سەرنج بەكاری ئەهێنن.



(وێنەی ١٢٤ بەبێ گەڕانەوە بۆ ئەو شتانەی
خوێندتەوە ئەتوانی لەم وێنەیەدا چەند ئاماژەو
هێمای خۆشویستن بژمێریت).





(وێنەی ١٢٣ قاچ ئاڵاندن لەیەكتر).

هەندێك ئاماژەی دیكە هەیە ئافرەتان
بەكاری ئەهێنن، وەك دانانی قاچ
لەسەر یەكتر بەنەرمونیانی و دانانی
دەست لەسەر ڕان بۆئەوەی ئاماژە
بەوەبكات كە حەزئەكات دەستی
لێبدرێت ئەم ئامـاژانە هاوڕان لەگەڵ
قسەكردن بەدەنگێكی نەرم.

١١-جگەرەکێشان، سەبیلە - دارجگەرەو چاویلکە

ئاماژەکانی جگەرەکێشان

جگەرەکێشان ڕوکارێکی دەرەکییە لەدەرئەنجامی تەنگەژە یاخود ململانێیەکی ناوەکیدا دروست دەبێت، تۆزێکیش پەیوەندی بەئالودەبونی کەسەکەوە هەیە لەگەڵ مادەی نیکۆتیندا کە لەناو جگەرەکەدا هەیەو کەسەکە دەیکێشێ. یەکێ لەو چالاکیانەی کە ئەمڕۆ لەناو کۆمەڵگادا لەم ژیانە قورس و قەرەباڵغەدا بەکاری ئەهێنێ جگەرەکێشان بەهۆی زۆری فشاری دەرونی دودڵییان و هەراسانیانەی چاوپێکەوتنە کۆمەڵایەتیەکان دروستی دەکەن.

بۆ نموونە: زۆربەی ئەو کەسانەی لەکلینیکی دکتۆری ددانادا چاوەڕوانی دەکەن جۆرێك لەدودڵی و ڕاڕاییان بۆ دروست دەبێت، لەوکاتەدا کابرای دوکەڵکار دودڵیەکەی بەدوکەڵی جگەرەکەی دەرئەبڕێت، ئەوانەشی جگەرەکێش نین هەندێك ڕەفتار ئەنوێنن وەکو خۆماتکردن، نینۆك خواردن، جوڵاندنی قاچ و پەنجەکان، دەسکاریکردنی زریی چاکەت و قۆڵی کراس و بلوزەکانیان، سەرخوراندن یاریکردن بەئەڵقەکەی دەستیان و چاککردنی بۆینباخی ملیان، لەگەڵ هەندێك ئاماژەی دیکەدا کە دەری ئەخات بۆمان ئەم کەسانە دوبارە دڵنیابوونەوەیان پێویستە.

ئەوانەی بەدارجگەرە دوکەڵ دەکەن، جگەرەئەکێشن

ئەوانەی سەبیلە بەکارئەهێنن چەن کارێك دەکەن وەك پاکردنەوەی سەبیلەکەیان، داگیرساندنی، توتنکردنەناوی، پڕکردنی سەبیلەکەو لێدانی بەردەچەرخ بۆ داگیرساندن، ئەم کارانە بەسودن بۆ ئەوەی کەسەکە تۆزێك ئەو ڕاڕایی و دودڵیەی هەیەتی نەیهێڵێ ئەو فشارەی لەسەریەتی تۆزێك کەمی کاتەوە، توێژینەوەکانی بواری فرۆشتن دەریان خستوە

کەسانی سەبیلە بەکارهێنن بڕیاری کڕینیان زۆرناخەیەنێ، ئەوکارانەی بەسەبیلەکە دەیکات هەمیشە لەکۆتای مامەڵەکردنەکەیدایە، وادەرئەکەوێت ئەم جۆرە کەسانە سروشتیان وابێ حەزبکەن بڕیارەکانیان دوابخەن یاخود پێشی بخەن ئەتوانن زۆربە وریاییەوە ئەم کارە ئەنجام بدەن لەڕوی کۆمەڵایەتیشەوە پەسەندکراوبێت.
بۆیە ئەگەر ویستت بڕیارێکی خێرابدەیت بەوکەسەی سەبیلەی بەکارئەهێنا، پێش چاوپێکەوتنکە سەبیلەکەی لێ بشارەوە.

کەسانی جگەرەکێش

هەروەك سەبیلەو دارجگەرە، کەسانی جگەرەکێشیش هۆکاری کێشانەکەیان دودڵی و ڕاڕایەکی ناوەکیە، ڕێگەشیان ئەدات پێشی دوای کاری خۆیان بکەن، بەلاّم کەسانی جگەرەکێش بڕیارەکانیان خێراترە لەکەسانی سەبیلەبەدەست، لەڕاستیدا ئەوکەسانەی دارجگەرە بەکاردێنن ئەوکارانەی ئەنجامی دەدەن دوایان دەخات لەبڕیاردان.
دەبێ توتن وردکات و بیپێچێتەوە، دایگرسێنێ ئەم کارەش جۆرێکە لەدواکەوتن دروست دەکات بۆ بڕیارەکانیان هەربۆیە ئەم کەسانە دودڵی و ڕاڕایشیان لەجگەرەکێش زیاترە.
بەیەك ئاماژە کەسەکە دەری ئەخات بارودۆخی باش یاخود خراپ، ئەویش بەرزکردنەوەو خوارکردنەوەی دوکەڵی جگەرەکەی دەستیانە، ئەوکەسەی هەست ئەکات سەرکەوتوە متمانەی بەخۆی هەیە زۆربەی کات بەرەو سەر دوکەڵی جگەرەکەی دەمی دەرئەکات، بەپێچەوانەشەوە ئەو کەسەی بیرۆکەیەکی خراپی هەیە یان حاڵی خراپە، کەسێکی خۆپەنهان کارە یان شپرزەیە دوکەڵی جگەرەکەی بەرەو خوار لەدەمی ئەکاتە دەرەوە زۆربەی جارەکان.

ئەکاتــــە دەرەوە، بـــۆ یـــــەکێك لەئاڕاستەکان.

لەفیلمــە ســینەماییەکاندا ســەرۆکی بانــدەڕێگرو چــەتەکان یــان ســەرۆکی گرووپێکی ماتۆڕسوار یـان سەرکردەی بانــدێکی تاوانکــار دەیبــنین بــۆ لا-ســــەری لارکردۆتـــــەوە دوکـــــەڵی جگەرەکـەی ئەگرێتـە سوچـی سـەقفی ژوورەکە تاکو لەڕێگەیەوە بەم ئاماژەیە سـەرکەوتنی خـۆی کـۆنترۆڵی خـۆی ڕاگەیەنێ بەسـەر سـەراپای ئەنـدامانی دیکەی ناو گرووپەکەیدا.

بەپێـــچەوانەشەوە زۆرجــار (همفــری بــوغرت) وەکــو ئاژاوەگێڕێــك وێنــەی گـــیراوە، وەکـــو تاوانبارێـــك کـــە سەبیلەکەی بەدەستەوەبووەو دەستی هەڵگەڕاندۆتەوە دوکەڵی جگەرەکەشی بۆ خوارەوە لەدەم دەکردەوە بۆ لایەکی دەمی، ئەم ئاماژەیەش پێمان ئەڵێ ئەم کەسـە دەیـەوێت گرتوخانـە بسوتێنێ یـان هـەر کەریەتیـەکی دیکـە کـە دڵـی بیەوێت ئەنجامی بدات.

هــەروەها پەیوەنــدی هەیــە لــەنێوان ڕادەی دودڵـــیو ئـــارامی کەســـەکان لەگەڵ ڕادەی خێراییو هێواشی مژدان



(وێنەی ١٢٥ دوکەڵ بۆ سەرەوە، متمانە بەخۆبو، کەسێکی سەرکەوتوباش).



(وێنەی ١٢٦ دوکەڵ بۆ خوارەوە کەسێکی ناباشو خۆپەنهانکار، شپرزە).

دەرکردنــی دوکــەڵ لەسوچـی دەمــەوە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەسەکە زۆر حاڵی خراپـە یـان کەسـێکی پـەنهان کـارە، ئـەبێت ئەمـەش بەگریمانـەدابنرێت کـە کەسەکە ئەیەوێت خەڵك ئیزعاج نەکات بەدوکەڵەکـەی بۆیـە بـەلا دوکەڵەکـەی

لەجگەرەکــەو هەڵکێـشانی دوکــەڵ دەردانەوەی بۆ دەرەوە، ئەگەر دوکەڵ بۆ سەرەوەوە بەخێرایی فڕێدرا ئەوە کەســەکە ســەرکەوتوە، متمانــەی بەخۆیەتی، بەڵام ئەگەر بۆ خوارەوەبوو بزانە کەسەکە حاڵی باش نییە زۆر وەزعی شپرزە.

•

ئەوانەی یاری وەرقێن دەکەن ئەگەر لەکاتی دانانی وەرەقەکاندا جۆری دانانەکەی بەدڵبوو یەکسەر دوکەڵی جگەرەکەی بەرەو سەر ئەکاتە دەرەوە، بەڵام ئەگەر زۆر گرنگی بەوەرەقەکان نەدا ئەوە بۆ خوارەوە دوکەڵی جگەرەکەی ئەکاتە دەرەوە، هەندێك جار یاریزانانی یاری وەرەقێن بۆ ئەوەی ئاشکرانەبن هیچ جۆرەئاماژەیەك بەکارناهێنن، بەڵام یاریزانانی یاریەکانی دیکە هەندێك جار بۆ ئەوەی متمانەیەکی ساختە دروست بکەن بۆ خۆیان لەڕوکارداو بەبەرچاوی بەرامبەرەکانیانەوە ئاماژەکان بەکاردەهێنن، بۆنموونە ئەگەر یاریزانێ بۆکەربوو چواردانەی لەمشتدابوو لەکاتی دابەشکردنی وەرەقەکاندا بۆ ئەوەی ئەوانی دیکە بخەڵەتێنێ بەتوندی وەرەقەکان ئەدات بەسەر مێزەکەدا گوایە وەرەقەکانی ئەم باش نین، کەچی دواتر بەڕێکی دائەنیشێ و دوکەڵی جگەرەکەی بەرەوسەر دەرئەکات، لەدوای خوێندنەوەی ئەم بەشە ئەبێت ئێستە هێندە بەئاگابین بزانی کە کارێکی دانایانەنییە یاریزانانی دیکە هەر بدۆڕێن و بەردەوام بن لەیاریکردن.

لەکاتی کڕین و فرۆشتندا هەمان ئاماژەی دوکەڵی جگەرە بەدیاردەکەوێت، ئەگەر کەسێکی کڕیار داوای لێکرا شتێ بکڕێت ئەویش بڕیاری کڕینیدا ئەوا دوکەڵی جگەرەکەی بەرەو سەر ئەکاتە دەرەوە لەدەمیدا، بەڵام ئەگەر بڕیاری دابوو نەیکڕێت بۆ خوارەوە دوکەڵەکەی دەرئەکات، فرۆشیاری گەرۆکیش ئەگەر بەتوانابوو یاخود ئاگاداربوو لەکۆتایی مامەڵەکردندا گەر دوکەڵی بەرەو خواری لەکڕیار بینی ئەبێت بەخێرایی دوبارە سودی مامەڵەکە نیشانی کڕیاربداتەوە بیری بخاتەوە بۆ ئەوەی بیکڕێت، بۆئەوە ماوەیەکی باش بدات بەکەسی کڕیار تاکو بەبڕیارەکەی خۆیدا بچێتەوە.

جگەرەکێشان – ئەوانەی جگەرەی گران بەها ئەکێشن

جگەرەگران بەهاکان زۆرجار وەکو ئامرازی سەرکەوتن بەکاردێن بەهۆی گرانی جگەرەکەوە، بەڕێوەبەرێکی گەورە، سەرکردەی چەتەکان، ئەوانەی پێگەیەکی بەرزی کۆمەڵایەتیان هەیە ئەم جۆرە جگەرانە بەکارئەهێنن، ئەم جگەرانە بۆ بۆنەکان بەکاردێن وەکو لەدایك بوونی منداڵێك، یان هاوسەرگیری، یان گرێبەستی ئابوری، یان وەرگرتنی خەڵاتی بەخت – یانصیب، زۆریش جێگای سەرنج نییە لەم جگەرانەدا دوکەڵەکەیان زۆرجار بۆ سەرەوە دەرئەدرێتەوە لەدەمدا، چونکە خودی ئەم جگەرانە لەهەلوێست و بارودۆخی سەرکەوتودا بەکاردێن، بەم دواییانە ئاهەنگێك ڕێکخرابوو تیایدا جگەرە بەخۆڕایی دانراوە دەرکەوت لە (٤٠٠) جگەرە لە (٣٢٠) جگەرەیان دوکەڵەکەیان بەرەو سەر بەکارهێنرابوو.

ئاماژە گشتیەکانی جگەرەکێشان

گرتنی لایەکی جگەرە بەلێو یان بەدەم مانای وایە ململانێیەکی ناوخۆیی لەلای خودی کەسەکە بوونی هەیە، ئالێرەدا کابرای جگەرەکێش پێویستی بەوەهەیە دوبارە دڵنیایی وەرگرێتەوە، هەر لێرەشدا دیاردەی جگەرەکێشان بەجوانی دەرئەکەوێت، هەموو جگەرەکێشەکان جگەرەکانیان مژ لێدەدەن تاکو سنورێکی دیاریکراو لەلای فلتەری جگەرەکەوە پێش ئەوەی جگەرەکە بکوژێتەوە، ئەگەر کەسێك جگەرەکەی داگیرساندو بەزویی کوژاندیەوە کەسەکە گەر هەموو جارێك وای نەکردبێ لەجگەرەکەی بزانە ئەم کارەی ئاماژەیە بۆ تەواوکردنی قسەکانی و ئەیەوێت قسە کۆتای پێبێنێ، ئەگەر ئەم ئاماژەیە زانی ئەتوانی زاڵ بێت بەسەر کۆتا قسەدا، وای لێبکە کە بەرامبەر وابزانێ تۆ ئەتەوێت قسەکان تەواوکەیت نەخودی کەسی بەرامبەرت.

ئاماژەكانی چاویلكە – عەینەك

هەر شتێكی دروستكراو یان یارمەتیدەر كە بەدەست مرۆڤەوەیەو ئەتوانێ بەكاری بێنێ بواردەدات بەكەسەكە تاكو زیاتر ئاماژە دروست بكات و خۆی ئاشكرابكات بەو ئاماژانەوە، كەسانی چاویلكە بەكارهێنیش بەهەمان جۆرن.

یەكێ لەبلاوترین شێوەكانی بەكارهێنانی چاویلكە وەكو ئاماژە بریتییە لەخستنە ناودەمی یەكێ لەدەسكەكانی چاویلكەكە وەك لەوێنەی (١٢٧) دیارە



(وێنەی ١٢٧ دڵدانەوەی خود)

زانا (دزموندمۆریس) دەسكی خستنە ناودەم یان لەسەر لێودانانی دەسكی عەینەك بریتییە لەهەوڵێكی كاتی كە لەلایەن كەسەكەوە دەیگرێتەبەر بۆ دوبارە دڵدانەوەی خودو دێڕانەوەی دڵنیای بۆ خود، كەواتە چاویلكە بۆ ئەم كارە بەكاردێت، جگەرەكێشەكانیش جگەرەكانیان بۆ ئەم حاڵە بەكاردێنن، منداڵانیش لەم حاڵەتەدا پەنجەكانیان ئەمژن.

ئاماژەكانی دواخستن، پاشخستن:

وەكو كێشابە دارجگەرە، سەبیلە، ئاماژەی خستنە ناودەمی دەسكی عەینەك ئەكرێت بۆ دواخستنی بڕیار بەكاربهێنرێت لەكاتی دانوستانەكاندا، زۆرجار ئەم بابەتە لەكۆتای گفتوگۆدا بەكاردێت كاتێك داواكراوە لەكەسەكە بڕیاری خۆی بدات.

ئەوانەی زۆر دەسكی چاویلكە ئەخەنە دەمیان یان ئەیخۆن یاخود ئەوانەی زۆر چاوی عەینەكەكەیان پاك ئەكەنەوە ئەنجا ئەیكەنەوە، چاویان بەم كارە كات ئەدۆزنەوە تاكو

بڕیارەکانیان دوابخەن‌و بڕیارەکانیان بەدروستی دەربکەن، بۆیە لەدوای دواکاری ئەگەر ئەم ئاماژەیە بینرا بێدەنگی باشترین هونەرە.

ئەو ئاماژەیەی کە بەدوای دواخستندا دێت لەلای کەسەکان ڕاوەستاوە لەسەر ڕادەی نییەتی کەسەکە واتە کەسەکە ویستی چی هەیە، دەبێت کەسی دانوستان کاری بەئاگاو وریا بەگوێرەی ئەم بارودۆخە وەڵام باتەوە، بۆنموونە: ئەگەر کەسەکە چاویلکەکەی سەر چاوی لابرد جارێکی دیکە، ئەوە ئەیەوێت دوبارە بەڵگەو ڕاستیەکان بێنێتەوە، بەڵام کۆکۆدنەوەی دەسکی چاویلکەو دانانی لەلاوە واتە کەسەکە دەیەوێت کۆتای بەقسەکانی بهێنێ.

ڕوانین لەسەرووی چاویلکەوە:

بەکارهێنانی ئەم ئاماژەیە لەلایەن ئەکتەرانی سینەماییەوە لە (٢٠ بۆ ٣٠) یەکانی سەدەی ڕابردودا بەو مانایە بەکارهاتوە کە کەسەکە حەزی لەرەخنەگرتنە یاخود حەزی لێیە دادگاییەکی ئەقلانەی خۆی بکات وەکو بەڕێوەبەری قوتابخانەیەکی ئینگلیزی زۆربەی جار ئەم ئاماژەیە لەسەروی چاویلکەی خوێندنەوە بەکاردێت، وای بەباش ئەزانێ لەسەرویەوە بڕوانێ نەك لایبات‌و بڕوانێ بۆ کەسەکەی دیکە، ئەوکەسەی بەرامبەریش واتە ئەوکەسەی سەیری کراوە وادەزانێ دادگایی کراوە یان هاوسۆزی لەگەڵ کراوە یان وائەزانێ پشکنینی بۆ ئەکرێت.



(وێنەی ١٢٨ دەستدرێژی کار).

ئەم ڕوانینە لەوانەیە بەڕاستی کەسەکە توشی هەڵەبکات، زۆرجار کەسی بەرامبەر وەڵامی ئەم ڕوانینەدەداتەوە

بـەئامـاژەی بـەڵی کـۆکراوە لەسـەر
سـنگ و دانـانی هـەردو قـاچ لەسـەر
یـەکتری بەهـەمان شـێوە ئـەمیش
هەڵوێستی خراپی بۆ دروست دەبێت،
ئەوانـەی قـسەدەکەن ئەگـەر هـاتو
چاویلکەکەیان لابردو دواتر کردیانەوە
چـاویان کەسـی بەرامبـەر هەسـت
بـەئارامی دەکـات، نـەك هـەر ئـەوەش،
بـەڵکو ئامرازێکـە بـۆ خۆشـی تـاکو
بتوانـێ کـۆنترۆڵی قـسەکان بکـات،
کەسـی گـوێگر ئـەوە دەزانـێ هـەر کـە
چاویلکەکەی لابـرد ئـەتوانێ قـسەکان
ببڕێت، هەرکات کردیەوە چاوی دەست
بکاتەوە بەقسەکردن.

١٢- ئاماژەی هەرێمی و ئاماژەی خاوەندارێتی



(وێنەی ١٢٩ پێشبڕکێکردن لەسەر داواکردنی شتێ).

ئاماژە هەرێمییەکان

کەسەکان لاردەبنەوە یان خۆیان ئەچەمێننەوە بۆ لای یەکتری یان بەسەر ئەو شتەدا کە هی خۆیانە بۆ دەرخستنی بانگەشەیەکی هەرێمی بۆ ئەوکەس و شتە، هەروەها خۆچەماندنەوە ئەکرێت وەکو ئامرازێك بۆ ترساندن و دەست بەسەرداگرتن بەکاربێت ئەگەر هاتو ڕوو شتێ بوو هی کەسێکی دیکەبوو واتە شتەکە تایبەت بوو بەکەسێکی دیکەوە.

بۆنموونە: ئەگەر وێنەیەکی فۆتۆگرافی هاوڕێکەت و سەیارە تازەکەت بگریت، یان هاوڕێکەت و ماڵە تازەکەی دەبینین بەلای شتەکەدا خۆی دەچەمێنێتەوە یان قاچی لەسەر دائەنێ یان باڵی لەسەر دائەنێ وەکو وێنەی (١٣٠).



(وێنەی ١٣٠ ئاماژەی خاوەندارێتی.

بۆیە هەرکات دەست لەو شتەدەکات ئەوە درێژکراوەی جەستەیەتی بەشێوەیکی گونجاوو بەردەوام، بەکەسەکانی دیکە ئەڵێت کە ئەم شتە تایبەتەبەخۆی، کچ و کوڕە گەنجەکانیش زۆرجار دەست ئەخەنە ناو دەستی یەك یاخود باڵیان لەجەستەی یەك ئەئاڵێنن لەبارودۆخە ئاشکراکاندا تاکو بەکەسانی بەرامبەر بڵێن ئەمان پێکەوەن.

بەڕێوەبەری کارگێڕیش هەرکات قاچی خستە سەر مێزی ژورەکەی، یان قاچی خستە سەر کورسیەکەی یاخود لاربوویەوە ڕووەومێزەکەی بزانە کە پێت دەڵێ ئەم نوسینگەو ژورەکەشی هی خۆمە.

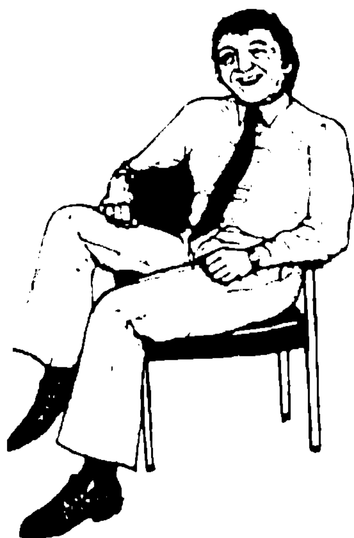
لەگەڵ ئەوەشدا ڕێگای ئاسان هەیە بۆ ترساندنی کەسێك کاتێ خۆی ئەچەمێنێتەوە بەسەر ئەو شتە کە هی خۆیەتی، یاخود لەسەری دائەنیشێ یان بەئارەزوی خۆی، سەرەڕای ئەوانەش ڕونکردنەوەی خراپی بەکارهێنانی هەرێمی کەسێك یاخود شتەکانی، وەك نوسینگەکەی، کورسیەکەی یان سەیارەکەی بەبێ پرسپێکردنی، بۆ ئەم کارانە تەکنیکی زۆر بەقوەت هەیە، یەکێکیان چەمانەوە بۆ لای نوسینگەی کەسێکی دیکەیاندا لەسەر مێزەکەی بەبێ مەبەست.

وەك پێشتر باسمکرد ئەو فرۆشیارەی کە کڕیارێك سەردانی مامەڵەکەی دەکات، ئامۆژگاری فرۆشیارەکە کە بەرپرسیاری کڕیارەکە بکات (کامە جێگە تایبەتە بەئەو؟) پێش ئەوەی دابنیشێ، چونکە دانیشتن لەسەر کورسیەك کە تایبەت نەبی بەخۆی کەسەکە ئەترسێنێ، کڕیار ئەترسێنێ وای لێئەکات زۆر سەرکەوتونەبێت لەمامەڵەکردنەکەیدا.

هەندێك کەس بۆنموونە ئەو کەسەی کە لەوێنەی (١٣١) دا دەرکەوتوە دەبینین بەڕوی دەرگای نوسینگەکەیاندا لاربوونەتەوە، ئەمانە بەناو ژیانێکی پڕ لەترسدا تەمەن تێ ئەپەڕێنن وە کەسانێکن لەیەکەم بینینی کەسەکانەوە ترس دایان ئەگرێت.

فەرمانبەرە کارگێڕیەکان بەوە تاوانبار ئەکرێن کە هەندێك لەم ئاماژانەی خوارەوە بەردەوام بەکاربهێنن، سەرنج دراوە ئەو فەرمانبەرەی تازە دامەزراوە زۆرتر بەکاری دێنێ، سەرەڕای ئەوەی پێش دامەزراندنیان بەکاریان نەهێناوە.

ئاساییە ئەگەر واگریمان دابنێین کە دانیشتنی ئەم پیاوە لەوێنەی (١٣٢) دیارە ڕەنگدانەوەی هەڵوێستێکی ئارام بێت کەسەکە ئارام بێت و تۆزێك دڵیشی خۆش بێت، چونکە هەر بەڕاستی لەوێنەکەدا وادیارە.



(وێنەی ١٣٢پێکدادانی گرنگی پێدان).



(وێنەی ١٣١ ترساو).

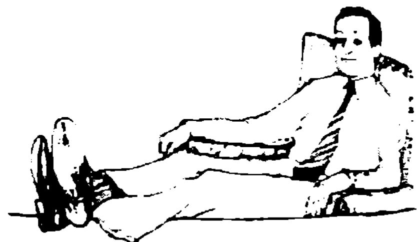
ئەم کەسانە ئامۆژگاری دەکرێن بەوەی ڕێك ڕاوەستن و ناودەستیان بەکراوەیی بهێڵنەوە بۆ ئەوە بەباشی لەبەرامبەر کەسانی دیکەدا دەرکەون، زۆربەی کەسەکان لە (٩٠٪) چرکەی یەکەمدا بیروڕای خۆیان لەسەر تۆ دەرئەبڕن، ئیتر هەلت نادەنێ تاکو دوبارە ڕویەکی خۆشیان بدەیتێ و بەجوانی بۆیان دەرکەویت.

ئاماژەکانی خاوەندارێتی

ئاماژەی دەسکەوتنی کەسێك لەسەر کورسی تەنیا بەمانای ئەوە نایەت کە ئەم کەسە خاوەنی کورسیەکەبێت و تەواو، بەڵکو ئەو مانایەش دەدات کە هەر جۆرێك دانیشتن کەسەکە لەسەری ڕاهاتبوو بەو جۆرە ئیسراحەت ئەکات. زۆربەی جار دەبینین دوو هاوڕێی خۆشەویست بەم جۆرە بەرامبەر یەك دانیشن و گاڵتەو گەپ ئەکەن، بەڵام بائەم ئاماژەیە لەبارودۆخی جیاوازی دیکەشدا شیبکەنەوە بۆئەم ئاماژەیە: نمونەی هەڵوێستێکی نمونەیی وەرئەگریت: نمونە: فەرمانبەرێك گرفتێکی هەیە ئەچێتە لای بەڕێوبەرەکەی بۆ ئەوەی ڕێگەچارەی بداتێ، فەرمانبەرەکە دەست ئەکات بەشەرحی حاڵی خۆی لەسەر کورسیەکەی دائەنیشێ و هەردو دەستی لەسەر ئەژنۆی دائەنێت دەموچاویشی بۆ خوارەوە شۆڕکردۆتەوە شەکەت دیارەو بەدەنگێکی کز قسەدەکات، بەڕێوەبەریش بەوردی گوێی گرتوە، بەڵام لەپڕبەڕێوەبەر بۆ پێشەوە ئەچەمێتەوەو قاچی ئەخاتە سەر لایەکی کورسیەکەی، بەم ئاماژەیە هەڵوێستی بەڕێوەبەر ڕونە کە گۆڕاوەو گوێنادات بەحاڵی فەرمانبەرەکەی، بەواتایەکی دیکە ئەم بەڕێوەبەرە بۆی گرنگ نییە فەرمانبەرەکەی چی بەسەر هاتوە واهەست ئەکات ئەم کاتی خۆی بەدیار (چیرۆکێکی کۆنەوە) بەفیڕۆئەدات. بەڵام ئێستە پرسیارێك دێتە پێشەوە چ پرسیارێك یاخود (چ شتێ لەلای بەڕێوەبەر گرنگ نییە؟) چونکە لەوانەیە لێکۆڵینەوەی گرفتی کارمەندەکەی کردبێ و وای دانابێت گرفتێکی سەرەکی نییە بۆیە گرنگی نەداوە یان هەر خۆیشی لێناکات بەخاوەن و گوێی ناداتێ.

لەوانەشە لەسەر هەمان دانیشتن بەردەوام بێت بڕوانێ لەفەرمانبەرەکە، ئەکرێت سەیری ڕوانینەکانی بکرێت و گرنگی پێنەدا نی تیابخوێنینەوە، یان ئەکرێت تاکۆتای هەروابێ و هەستی بدات بەفەرمانبەرەکە، بڵێ ئاسانە خەم مەخۆ، چارەسەر دەبێت تاکو فەرمانبەرەکە دەڕوات، هەر کەڕۆشت ئەم لێرەوە هەناسەیەك هەڵئەمژێت و ئەڵێ سوپاس بۆ خوا بەس نەبوو

ڕۆشت لەکۆڵم بویەوە! قاچی لەسەر
کورسیەکە دێنێتە خوار، خۆئەگەر
کورسی بەڕێوەبەر دەسکی نەبوو، یان
پاڵو تەنیشتی نەبوو کە ئەمەش
کارێکی ئەستەمە، چونکە ئەم جۆرە
کورسیانە بۆ میوانەکانن، ئەبینین
قاچێکی یان هەردوقاچی بەڕێوەبەر
لەسەر مێزەکەی بەردەمی دانراوە
وەکو وێنەی (١٣٣)،



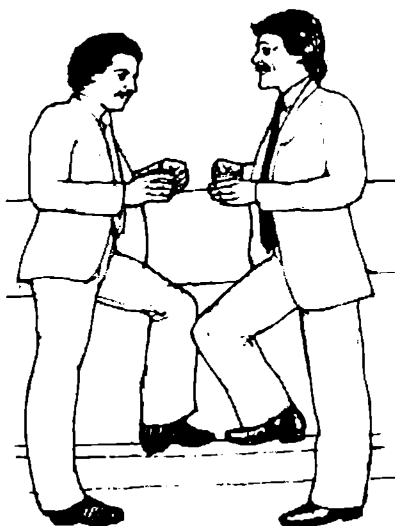
وێنەی (١٣٣)،

ئەگەر بەڕێوبەر بڕوانە ژورەکەی خۆی
زۆرجار ئاماژەیەکی هەرێمی
بەکارناهێنێ، بەڵکو کارێکی لەوە زۆر
ڕونترو دیاتر ئەنجام دەدات ئەویش
دانانی هەردو قاچی لەلای خواری
مێزەکەی بەردەمی بۆ ئەوەی
خاوەنداریێتی خۆی بۆ
نوسینگەکەبخاتەکار.
ئەم ئاماژانە ئەگەر لەکاتی دانوستاندا
بەکاربهێنرێن زۆر ناخۆشن و
وەڕزکارن، بۆیە باشتر وایە کەسەکە
ئەم جۆرە دانیشتنەی بگۆڕێت، چونکە
بەم دانیشتنەوە بێ هەستی خۆی
بەرامبەر باس و خواسەکە ئەخاتەپێش
چاو بۆ بەرامبەرەکانی، ئەکرێت
خۆتان سەرقاڵی شتێك بکەن
بەباسەکەوە یان ئەگەر هەردوکتان
لەسەریەك خاڵبوون پێی بڵێ کە
پانتۆڵەکەی کونی تیایە یەکسەر
بارودۆخەکەی پێ ئەگۆڕییت.

١٣- كۆپی كاربۆنی، یان وێنەی ئاوێنەیی

ئەم جارە ئەگەر چوویتە ئاهەنگێكی كۆمەڵایەتی سەیری ئەو خەڵكەكە لەوێ ئامادەن بزانە ژمارەی ئەو كەسانە چەندن كە هەمان شێوە ئاماژەی یەكتریان بەكارهێناوە واتە ئەو دوكەسەی كە لەگەڵ یەكدان و هەمان ڕەفتاری یەكیان نواندوە، ئەمە پێی ئەوترێ (كۆپی كاربۆنی)، ئەم ئاماژەیە هەركەسێك ئەنجامی بدات بەكەسی بەرامبەری ئەڵێت كە هاوڕایە لەگەڵیدا بەنازارەكیانە بەكەسی بەرامبەر ئەڵێ (من وەكو تۆ بیردەكەمەوە هەربۆیە شێوازی ئاماژەیی تۆم بەكارهێناوە).

ئەم لاساییە نائاگاییە تێبینییەكی زۆرگرنگەو ئەكرێت بەردەوام سەرنجی بدرێت بۆنموونە: دوپیاو لەبەردەم مێزی شەراب خواردنەوەكەدا وەكویەك وەستاون، لەوێنەی (١٣٤) دیارە.



(وێنەی ١٣٤ بیركردنەوەی هاوشێوە)

ئەم دوكەسە وەستانیان ئەڵێی كەسێكەو لەبەردەم ئاوێنەیەكدا وەستاوە، لەم حاڵەتەدا ئەتوانین ئەوە بەگریمانەدابنێین كە ئەم دوكەسە كە لەسەر بابەتێك گفتوگۆدەكەن هاوڕان لەسەری و بەهەمان شێوە بیری لێدەكەنەوە، بۆیە هەركات هەركامێكیان ئاماژەیەكی دیكە ئەنجام بدات كەسی بەرامبەریش ئەنجامی ئەدات، ئەم حاڵەتەیان زیاتر لای كەسانی زۆر خۆشەویشت بەكاردێت،

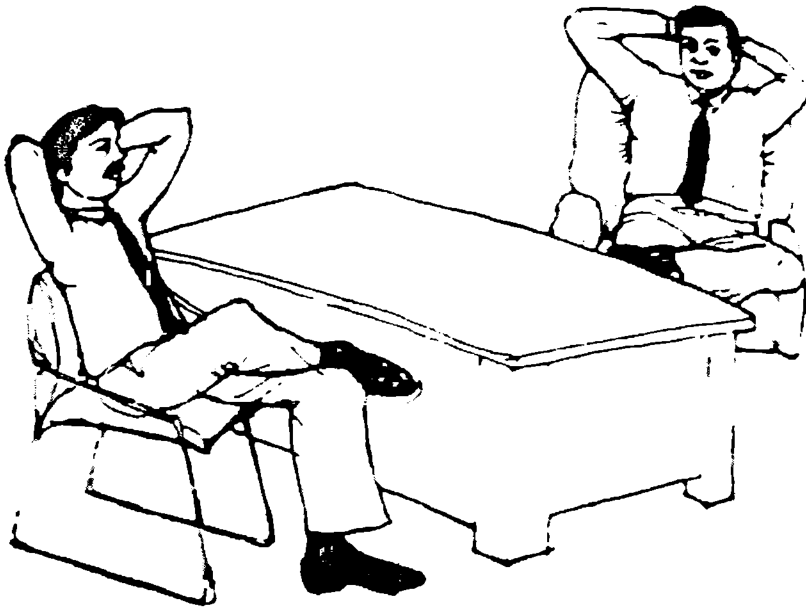


(وێنەی ١٣٥ کۆپی ئاماژەکانی کەسی بەرامبەر ئەنجام ئەدات بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی).

زۆرجاریش ژن و مێرد ئەبینین وەکو یەك ئەڕۆن، دائەنیشن، پیاسەئەکەن، جابۆیە ئەم کۆپی کاربۆنییە ڕێگایەکی یارمەتیدەرە ئەکرێت وەکو ئامرازێکی نازارەکی بەکاری بهێنین، چونکە تەنها ڕێگەیەکە کە تاکەکان لەڕێگەیەوە پێمان ئەڵێت هاوڕامانن یان خۆشیان دەوێین، بۆ ئێمەش ڕێگایەکە تاکو بڵێین ئەوانمان خۆش دەوێت و هاوڕایانین.

بۆیە ئەگەر فەرمانبەرێك بیەوێت پەیوەندیەك دروست بکات لەگەڵ کارمەندێکی دیکەدا ئەکرێت تەنیا هەمان ئاماژەی ئەو فەرمانبەرە ئەنجام بدات بەئامانجی خۆی دەگات، یان کارمەندێکی چالاك هەیەو چاوەڕێ ئەکرێت داهاتویەکی گەشی هەبێت ئەکرێت ئاماژەی بەڕێوەبەرکەی ئەنجام بدات تاکو بڵێ کە هاوڕای بەڕێوەبەرەکەیەتی، بەم ئاماژەیە ئەکرێت کاریگەری دروست بکات لەسەر کەسی بەرامبەر، هەر لەم ڕێگایەوە ئەتوانین بەرامبەر بخەیتە کەشێکی ئارامەوە وای لێبکەیت تێبگات تۆ هەستت بەبیروبۆچوونی ئەکەیت.

ئەوکاتەی کە بۆرسەی دڵنیایم کری خەریکی مامەڵەکردن بووم ئەم



(وێنەی ١٣٦ بەرەنگاری نازارەکی)

تەکنیکەم بەکارئەهێنا لەگەل مشتەریەکاندا، ئەگەر کەسێك زۆریش ساردوسڕبوایە بەم ئاماژانە وام لێئەکرد هەستو هەڵچوونی بگۆڕێت. خۆئەگەر کەسی بەرامبەر ئاماژەکانی منی بەکاربهێنایە ئەوە بەدڵنیاییەوە مامەڵەکەمان سەری ئەگرت.

لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم ئاماژەیدا کاریگەری خۆی هەیە، بەڵام ئەگەر لەدانوستاندا بوونی دەبێت ڕەچاوی ڕادەی پەیوەندی خۆت بکەیت لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پێش ئەنجامدانی ئەم ئاماژانە، بۆنموونە، نوسەرێکی پلەنزم لەکۆمپانیایەکدا داوای کردووە کە پلەکەی بەرزبکرێتەوە داوای کردووە لەبەڕێوەبەر، بۆیە هەرکە ئەچێتە ژورەوە بەڕێوەبەر داوای لێئەکات دانیشێ، پاشان جەنابی بەڕێوەبەر وەکو وێنەی (٩٦) و شێوە ژمارە چوارە واتە دانیشتنی ئەمەریکیانە دائەنیشێ تاکو فەرمانبەرەکە هەست بکات ئەم کەسە

کە گەورەو خاوەن پایەیە، بەڵام ئەی چی دەبێت ئەگەر لەوکاتەدا فەرمانبەر ئامارژەکانی بەڕێوەبەری دوبارەکردەوە چی ڕوئەدات؟ واتە وێنەی (١٣٦) ی ئەنجام دایەوە.

هەرچەند پەیوەندی فەرمانبەرەکە هاوشێوەی کەسی بەڕێوەبەرە، بەڵام بەڕێوەبەر بەم کاری فەرمانبەر واهەست دەکات سوکایەتی پێکراوە بۆیە لەم کاتەدا کارو پیشەی نوسەرەکە لەمەترسیدایە، ئەم کارە چەکێکی باش بۆ داماڵینی بەرگی زاڵبوون و سەرکەوتن لەلای کەسی بەرامبەر ژمێریاران و پارێزەران و فەرمانبەرانەی کارگێری ئەمانە ڕاهاتوون لەسەر ئەوەی ئەم ئامارژەیە بەکاربێنن کاتێك کەسەکە لەگەڵ کەسێکدا دائەنیشن کە لەخۆیان پلەو پایەی نزمتربێت، بەم کارە ئەتوانی توشی نیگەرانیان بکەین و هەڵوێستیان بگۆڕیت بەم کارەش زاڵ دەبیت بەسەریاندا، کاتێك ژمارەیەك بەڕێوەبەری کارگێری ئەچنە ناو هۆڵێکەوە ئەبینی سەرۆك لەپێشدا ئەڕوات، کاتێك لەسەر مێز دائەنیشن بەڕێوەبەر لەسەری سەرەوەیە زۆرجار لەدوری دەرگاوەیەو کەسانی ژێردەستیشی بەدوای ئەودا دائەنیشن، بۆیە ئەگەر بەڕێوەبەر دانیشت و شێوەی (٩٦) بەکارهێنا ئەوا کەسانی دەوروبەری بەدوایدا دائەنیشن، ئەوکەسانەشی کەلوپەل ئەفرۆشن بەژن مێردەکان دەبێ ئاگاداربن و سەیری ئامارژەی ژن و مێردبکەن بزانن کامیان لەپێشدا ئامارژەکان کۆپی دەکات و کامیان دەس پێشخەری دەکات.

بۆنموونە ئەگەر پیاوەکە قسەی ئەکرد و ژنەکەش دەمی داخستبوو دولێوەی نەئەکردەوە، بەڵام ئەتبینی پیاوەکە ئامارژەی ژنەکەی کۆپی ئەکاتەوە یەکسەر بزانە ژنەکە کاریگەرەو مامەڵەکە بەڕوی ژنەکەدا بخەکارو لەگەڵی بدوێ ئەمە کارێکی سەرکەوتوە.

١٤ – نەویکردنەوەی جەستە، نەویکردنی پێکەو پایە

لەمێژەوە ئەم نەویکردنەی جەستەیە بەکارهێنراوە لەلایەن مرۆڤەوە تاکو بوونی پەیوەندی بەرزو پەیوەندی شوێن کەوتوی – ملکەچی کەسێك بۆ کەسێکی دیکە ڕونبکاتەوە.

ئێمە کاتێك ئەندامێکی خێزانی پاشایەتی ئەبینین بە (خاوەن شکۆ) ناو ئەهێنین لەکاتێکدا ئەبینین ئەو کەسانەشی کە کارێکی ناباشیان ئەنجامداوە خۆیان نەوی ئەکەن.

وتاربێژێك کاتێ لەناو ئاپۆرەیەکدا هاوارئەکات و هوتاف ئەکێشێ ئەچێتە سەر مێزی کورسیەك تەپڵەکێ شتێ بۆ ئەوەی لەوانی کە بەرزبێتەوە، دادوەریش کاتێك دائەنیشێ لەهۆڵی دادگایدا جێگەی لەسەرەوەی هەموو ئەندامانی هۆڵەکەوەیە، ئەوانەشی لەقاتی سەرەوەی باڵەخانەیەکدان زاڵترن بەسەر ئەوانەدا کە لەسەر زەویدا نیشتەجێن، هەندێك کولتوریش چینەکان بۆ (چینی باڵاو چینی خوارو) دا دابەش دەکات.

زۆرینەی ژنان کاتێك چاویان بەئەندامانی خێزانی شاژن ئەکەوێت خۆیان دائەنەوێنن، پیاوانیش بەزۆری سەریان دائەنەوێنن یان کڵاوەکەی سەریان بەرزئەکەنەوە، بەم کارە واخۆیان دەرئەخەن کە لەئەندامی خێزانی شاژن بچوکترن، بەڵام شێوازی نوێ بریتیە لەدانەواندنی جەستە لەکاتی تەوقەکردندا لەگەڵیان، بەجۆرێك کەسەکە وادەرئەکەوێت کەسێکی خاکیە یان ملکەچە (ژێردەستە، شوێن کەوتە)یە لەبەرامبەر کەسی بەرامبەریدا.

ئەوانەشی زۆر ئەم کارە دوبارەئەکەنەوە ئەچنە ڕیزی کەسانی (ماستاوچی – یان ساختەکاران) لەبەختی خراپیشیان ئەگەر زۆر درێژبن یان زۆر کورتەباڵابن ناتوانین هیچ جۆرە یارمەتیەکیان بدەین، بۆیە لێگەڕێن باهەندێك نمونەی پراکتیك بکەین.

ئەکرێت تۆ لەڕێگەی خۆ بچوککردنەوەتەوە لەبەرامبەر کەسێك

وای لێبکەیت هەست بەترس بکات، بۆیە بائێستە ڕوکارە دیارەکان و لایەنەکانی نازارەکی تۆ بپشکنین کاتێك بەئۆتۆمبێلەکەت ڕێگا ئەبڕیت و لەپڕکابرای پۆلیسی ڕێگاوبان داوات لێئەکات سەیارەکەت ڕاگریت، لەم کاتەدا کابرای پۆلیس وەکو دوژمن سەیرت ئەکات و سەیارەکەت نزیك دەبێتەوە، بەرپەرچی کابرای شۆفێریش بەم جۆرەیە لەپشت سوکانەوە دانیشتوە و جامی لای خۆی نزم ئەکاتەوە و داوای لێبوردن ئەکات لەسەر خێرالێخوڕینەکەی و سنوربەزاندنەکەی، لایەنە ناباشەکانی ئەم ڕەفتارە بریتین لە:

١) کابرای ئەفسەر ناچاردەکەیت سەیارەکەی جێبهێڵێ و بێتە لای سەیارەکەی تۆ.

٢) باوادابنێین تۆ بەڕاستی سنورت بەزاندوە ئەم پۆزش هێنانەوەیەت جۆرێکەی لەهێرش بۆ سەر ئەم ئەفسەرە.

٣) بەمانەوەت لەناو سەیارەکەتدا دیوارێکت لەنێوان خۆت و ئەفسەری هاتوچۆکەدا دروست کردووە، باوای دانێین کابرا ئەفسەر لەتۆ بەرزترە و ئەو بەپێوەیە ئەم کارەت وائەکات بارودۆخەکە لەخراپەوە بکەیت بەخراپترین.

بۆیە ئەگەر ڕوبەڕوی حاڵەتی لەم شێوەبوویتەوە دەبێت (١) لەسەیارەکەت بێیتەدەرەوە و بچیت بۆلای کابرای ئەفسەری هاتوچۆ.

٢) خۆتی بۆ دانەوێنە باوادەرکەوێت کە تۆ لەو بچوکتری.

٣) پێگەی خۆشیت تۆزێك بهێنەخوارەوە بەئەفسەرەکە بڵێ کە تۆ هەڵەشەبوویت، زۆر خۆشحاڵ بوویت لەئاگادارکردنەوەی ئەو کارەی بەرزئەنرخێنێ پێشی بڵێ کە ئەوان چەندە ماندوئەبن بەدەست کەسانی هەڵەشەوە.

٤) هەردو دەستت بکەرەوە بەدەنگێکی نزم پێی بڵێ کە ناوت نەنوسێ و تۆماری نەکات بۆیە ئەم کارەت والەئەفسەرەکە دەکات کە تۆ هێرشت نەکردۆتەسەری، کەسێکی ئارامیت، وای لێئەکەیت لەم حاڵەتەدا وەکو باوکێکی تورە هەڵسوکەوت نەکات، ئاگادارت ئەکاتەوە دەڵێ ئەتوانی

بڕۆیت، بۆیە ئەم تەکنیکە ئەگەر بۆ حاڵەتی وەها بەکاربهێنرێت (٥٠٪) گرفتەکانت چارەسەردەبێت لەگەڵ ئەفسەرانی هاتوچۆدا.

هەروەها ئەم تەکنیکە ئەکرێت بۆ هێورکردنەوەی کڕیارێکی تووڕە بەکاربهێنرێت، ئەگەر کڕیارێکی تووڕە هاتە دوکانەکەتو تۆش لەپشتی مێزو کورسی دوکانەکەتەوە هەر مایتەوە ئەوە مێزی دوکانەکەت بۆ ئەبێتە بەربەست لەنێوان تۆو ئەودا بەم کارەش تووڕەیی کڕیار زیاتردەکات، بەڵام ئەگەر لێی نزیك بویتەوە خۆتت بۆ لاکردنەوەو تەوقەت لەگەڵ کرد هەروەن بۆ دەستت بەکراوەیی پیشانداو قسەت لەگەل کرد تۆزێك هێوری دەکاتەوەو ئەتوانێ داوای ئەو شتەبکات کە ئەیەوێت.

ئەبێ ئەوەش بزانین کە دانەواندنی جەستە لەهەندێك حاڵەتدا نیشانەی زاڵبوون و دەستگرتنەبەسەر یارودۆخەکەدا، بۆنموونە ئەگەر دانەواندنی جەستە لەسەر کورسی ماڵی کەسێکی دیکەدا بۆ تۆش بەکارت هێنا، بەڵام لەوکاتەدا کابرای خاوەن ماڵ ڕاوەستابوو، ئەم کارە کارێکی نافەرمیە بۆ ناوچەی کەسێتی کەسی بەرامبەر بۆ گواستنەوەی هەڵوێستی زاڵ و دوژمنکارانە بۆ کەسی بەرامبەر.

گرنگە ئەوەش بزانیت کە زۆربەی جار ئەوکەسەی لەناوچەی خۆیدایە، لەتۆبەرزترە بەتایبەت ئەگەر لەماڵی خۆیدابێت، بۆیە ئاماژەو کرداری ملکەچانە ڕێگایەکی چالاکە بۆ ئەوەی وابکات لەکەسەکە بێتە تەنیشت.



(وێنەی ١٣٨ داوات لێنەکەم، ناوم تۆماربکە).

١٥- نیشانەکان

ئایا هەرگیز توشی ئەو حاڵەتەبوویت کە قسە لەگەڵ کەسێکدا ئەکەیت و خۆزگەت ئەخواست لەشوێنێکی دیکە لەگەڵیابوویتایە بۆ ئەو قسانەت لەجێگایەکی دیکە بۆ بکردایە؟ ئەم وێنەیەی کە لەبەرچاومانە.



(وێنەی (١٣٩) جەستە نیشانەیە بۆ ئەوەی بزانین بیروهزر بۆ کوێ ڕۆشتووە)

ئەم وێنەیە بێگومان چەند شتێ دەرئەخات (١) کەسەکە ڕوی سەری بەرەو ڕوی تۆیەو هەندێک ئاماژەی دەموچاویش دەرکەتوە وەکو زەردەخەنەو ئاماژەی سەر.

٢) جەستەو قاچەکانی ئەو کەسە ئاماژە بۆ ئەوەئەکەن کە کەس کە لەتۆوە دورە، بەڵام ڕویان لەیەکە ئەو ئاماژەیەش بەباڵی دەریکردووە وادیارە کە بەخێری دەهێنێ یان دەڕوات.

وێنەی (١٣٩) دوکەس دەرئەخات کە لەبەردەرگا قسەدەکەن پێکەوە، کابرای لای چەپ دێت سەرنجی کابرای لای ڕاست بۆ لای خۆی ڕاکێشێ، بەڵام گوێگر واتە کابرای لای ڕاست حەزئەکات بەو جۆرەبێت کە جەستەی لەسەری ڕاگرتوە، هەرچەندە کە کابرای لای ڕاست بەسەری دانی بەبوونی کابرای بەرامبەریدا، بەڵام ئەوکاتە پێکاویەتی کە جەستەشی بسوڕێنێ بۆ لای کابرای دەستەچەپ. ئەوکاتە گفتوگۆی هاوبەش دروست دەکات، سەرنج ئەدرێت زۆرجار ئەگەر کەسێك لەدانوستاندابێت و بیەوێت قسەکانی بەکۆتابگەیەنێ بەجۆرێك

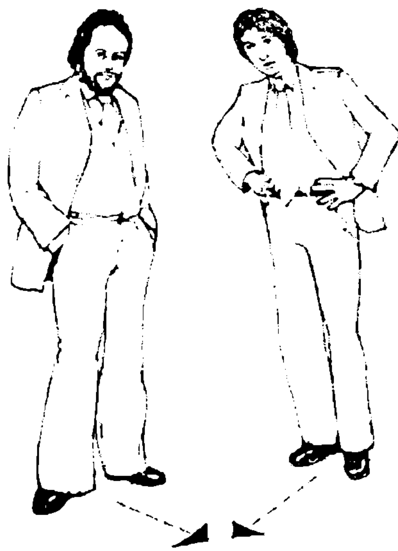
جەســـتەی ئەســـوڕێنێ و شـــێوازی وەســـتانی ئەخاتـــە ســـەر شـــێوەیەکی کـــراوە وەکـــو کۆکردنـــەوەی بوارێـــك بـــۆ جێهێـــشتنی شـــوێنی دانوســـتانەکە. ئەگـــەر ئـــەم شـــێوازەت بینـــی ئـــەتوانیت کارێك بکـەیت کەسەکە تۆزێك گرنگی بـدات بەقـسەکان، یـان وای لێبکـەیت لەبەرژەوەنـدی تـۆ قـسەکانی بـەکۆتا بگەیـەنێ ئـەم کـارە وائـەکات تـۆ پارێزگاری بکەیت لەزاڵبوونی خۆت.

سوچ و سێگۆشەکان

شێوەی وەستانی کراوە:

لەبەشـی پێـشوداباسمان لـەوە کـرد ڕادەو مـەودای دوری نێـوان کەسـەکان پەیوەستە بەڕادەی گەرموگوڕی نێـوان کەسـەکانەوە، بەهـەمان شـێوە ئـەو سـوچ و گۆشـانەی جەسـتەی مـرۆڤ لـەکاتی قـسەکردندا ڕووی تێـدەکات ئاماژەیەکی نازارەکیە بۆ دەرخستنی هەڵوێست و پەیوەندیەکانی مرۆڤ.

بۆنموونـە زۆربـەی خـەڵکی ئـەو وڵاتانـەی بـە (E) قـسەدەکەن لـەکاتی قـسەکردندا جەسـتەیان گۆشـەیەکی کراوە دروست دەکات و بەو هۆیەشەوە وێنـای گۆشـەکە (٩٠) پلـەیی دەرئەچـێت، ئەمـە لەکاتێکـدا کـە چاوپێکەوتنێکی کۆمەڵایەتی ئاسایی ئـەنجام دەدەن، وێنـەی (١٤٠) دوپیاومـان بـۆ دەرئـەخات کـە جەسـتەیان ڕوویـان کردۆتـە خـاڵی سێیەم و بەرامبەریان بۆ دروستبوونی شێوەیەکی سێگۆشەیی.



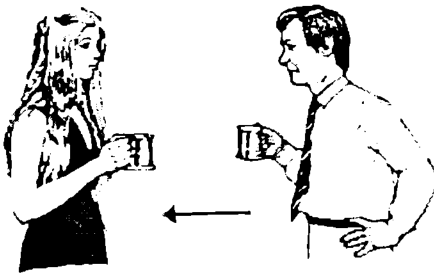
(وێنەی ١٤٠ وەستانی سێگۆشەیی کراوە)

هـەروەها ئـەم ئاماژەیـە بـانکردنێکی نازارەکیانەیـە بـۆ کەسـی سێهەم تـاکو بێتـەلایان و لەگـەڵیان قسەبکات، واتـە جێگـای کەسـی سێهەمیـشیان لەوەستانەکەیاندایە.

هاوشێوەی ئاماژەی وەستانی ئەو دوپیاوە پێگەیەکی هاوشێوەی داوە پێیان لەوێنەکەیاندا وادەرئەکەوێت کە گفتوگۆی تایبەتی خۆیان نییە، بەڵکو بابەتێکی دیکەیە قسەی لەسەردەکەن، بۆیە گۆشەی سێگۆشە خۆی بۆخۆی بانکردنی کەسی سێهەمە ئەگەر چوارەمیش هات دەبێتە چوارگۆشەو ئەگەر پێنجەم هات دەبێتە بازنەیی.

* دروستکردنی وەستانی شێوەداخراو:

کاتێك قسەو باسی نێوان دوکەسەکە نهێنی بێت زاویەی (٩٠) نامێنێ و سفردەبێتەوە ئەو پیاوەی ئەیەوێت هاورێیەکی ئافرەت بۆلای خۆی ڕاکێشێ ئەم جۆرە وەستانە بەرامبەریە دروست دەکات و بەکاردەهێنێ، وەکو هەموو ئاماژەکانی دیکەی دڵڕاگرتن ئەم ئاماژەیەش تەنیا ڕوبەڕوی جەستەنییە، بەڵکو هۆکارێکە بۆ چوونە ناو ناوچەی گەرمی کەسی بەرامبەرو ناچارکردنی بەپەسەندکردنی ئەو لێك نزیك بوونەوەیە، بۆ ئەم کارەش تەنیا گۆشەی بەرامبەری پێویستەو گۆشەی (٩٠) سفر ئەکاتەوەو بەرامبەری ئەوەستێ.



(وێنەی ١٤١ کاریگەری ڕاستەوخۆی جەستە لەسەر دروستبوونی وەستانی داخراو).

ئەو ململانێیەی کە لەنێوان دوکەسدا هەیە لەوەستانی داخراودا کەمترە لەململانێی وەستانی سێگۆشەیی، هەروەها ئەگەر ئەو دوکەسە یەکتریان بەدڵ بێ وەکو ئاوێنەیەك یەك لەدوای یەك ئاماژەکانی بەرامبەر بەکارئەهێننەوە، ئەکرێت وەستانی داخراو بەکاربهێنرێت وەکو بەرەنگاربوونەوەیەکی نازارەکی لەنێوان کێبەرکێکاراندا وەکو لەوێنەی (١٠٦) دیارەو ئەتوانی بگەڕێتەوە سەیری کەیت.

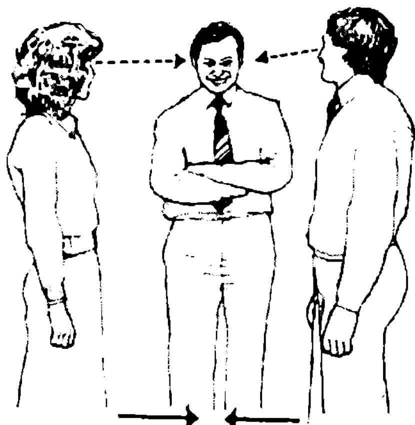
* تەکنیکەکانی لەخۆگرتنی کەسێك یان کەمکردنەوەی لەکاتی وەستاندا بۆ قسەکردن:

هەردوجۆرەکـــــەی وەســــتان، سێگۆشـەیی و کـراوە لەگـەڵ داخـراودا بــۆ ئەوەیــە کەســێك لــەخۆبگر بــۆ قــسەکردن یــان لــەخۆیانی نــەگرن، وێنــەی (١٤٢) وێنـــەی شـــێوەیەکی سێگۆشـەیی دەرئـەخات لەلایـەن ئـەو دوکەسەکەوە جۆرێك لەپەسەندی پێوە دیارە بۆ وەرگرتنی کەسی سێهەم



(١٤٢ سێگۆشەیەکی کراوە ئاماژەیە بۆ پەسەندی وەرگرتنی کەسی سێهەم).

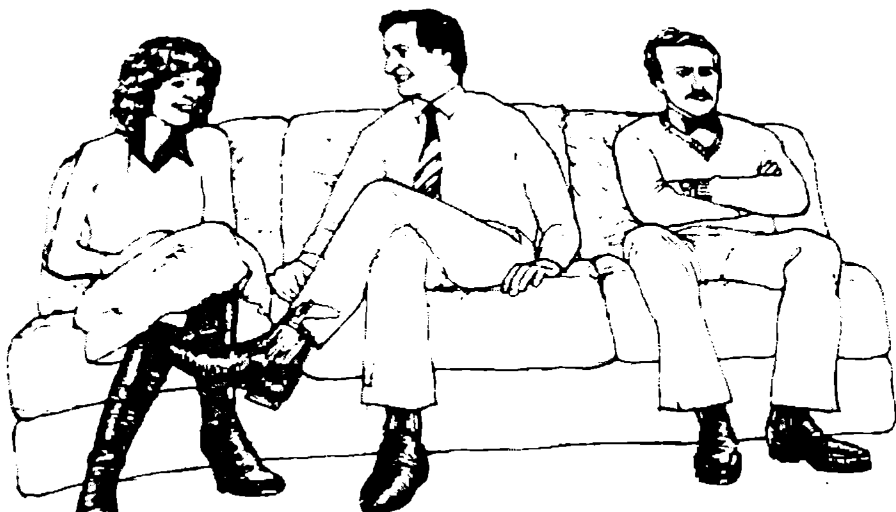
ئەگــەر کەســی ســێهەم حــەزی کــرد بڕواتــەلای دوکەســـی وەســـتاو بـــۆ قسەکردن ئـەکات ئـەتوانی بـڕوات کـە دوکەسـەکە نـەیان ویـست بێتـەلایان ئـەوە تـەنیا سـەری بـۆ ئەسـوڕێنن و جەستەیان لەباری خۆیدا ئەمێنێتەوە، ئـەو سـەر سـوڕاندنەش تـەنیا بـۆ داننانەبەبوونی کەسەکەداو هیچی تر، بەو ئاماژەیـەی جەسـتەیان بەکەسـەکە ئەڵێن تکایە حەزناکەیت بێیتەلامان.



(وێنەی ١٤٣ کەسی سێهەم جێگای پەسەندی نییە لەلایەن دوکەسەکەی دیکەوە).

کاریگەری جەستەیەکی دانیشتوو

دانـانی هـەردو ئـەژنۆکان بـەرەقی واتـە کەسـەکە کەسـی بەرامبـەری پەسـەندە یـان گرنگـی پێـدەدات، ئەگـەر کەسـی بەرامبەریش گرنگی دایەوە بەئەم ئەوا ئەوانیش قاچی لەسەر یەك دائەنێت



(وێنەی ١٤٤ نیشانەی جەستەبەکاردێت بۆ دورخستنەوەی کەسەکە بەرەڵای ڕاست)

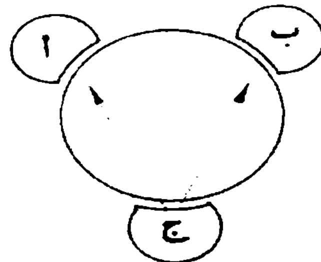
لەبەرامبەر کەسی بەرامبەری، هەروەك لەوێنەی (١٤٤) دا دەرکەوتووە.

بەڵام ئەگەر دوکەسەکە زۆر ڕۆچوون لەناو یەکتریدا ئەوا دەست ئەکەن بەئەنجام دانەوەی ئامارژەکانی یەکتری هەروەك وێنەی (١٤٤) دەری خستوە، هەروەها پێکهاتەیەکی داخراویان دروستکردووەو هەمو کەسەکانی دیکەیان لەگفتوگۆکە کردۆتە دەرەوە، وەکو ئەو کابرایەی لەلای ڕاست دانیشتوە، تەنیا ڕێگەیەك بۆ ئەوەی ئەمیش بەشداری قسەکانی ئەوبکات ئەوەیە کورسیەکەی بباتە بەرامبەریان و شێوەی دانیشتنی ئێستەیان تێك بدات.

چاوپێکەوتنی دوکەس:

باوادابنێین تۆ کەسی (ج) یت قسەلەگەڵ هەردو کەسی (ا و ب) دا ئەکەیت، بابڵێیین بەصوتفە یان بەئارەزوی خۆتان بەشێوەیەکی سێگۆشەیی دانیشتون لەسەر مێزێکی خڕ، وادائەنێین کەسی (ا) زۆر قسەئەکات زۆریش پرسیارئەکات کەسی (ب) بەدرێژای دانیشتنە بێدەنگ ماوەتەوە کاتێك کەسی (ا) پرسیارێکت لێدەکات تۆ چۆن جوابی

ئەدەیتەوە لەهەمان کاتیشدا قسەکانت لەگەڵ کەسی (ب) یشدا هەڵسوڕێنی؟ ئەم کارە سادەیە ئەنجام بدە، بەڵام زۆر بەگەرموگوڕی کاتێك (ا) پرسیاری لێکردی لێی بڕوانەو دەست بکە بەوەڵامدانەوە پاشان سەرت بسوڕێنە بۆلای (ب) دواتر بگەڕێرەوە بۆ لای (ا) پاشان جارێکی دیکە بۆلای (ب) لەکۆتا قسەشتدا سەیری (ا) بکەو کۆتای بەقسەکانت بهێنە.



(وێنەی ١٤٥)چاوپێکەوتنی دوکەس پێکەوە)

تۆ بەم تەکنیکە ئەتوانی کەسی (ب) بخەیتەناو قسەکانتەوەو ئەو هەستەی بدەیتێ کە تۆ لەتەنیشتیدا دانیشتویت.

کاریگەری قاچەکان:

قاچ تەنیا وەکو ئاماژەی ڕۆشتنی کەسەکان بەکارنایەت بەتەنها، بەڵکو بۆ ئەوەش بەکاردێت کە ئاخۆ کەسەکان باش یاخود سەرنج ڕاکێشن، وای بێنە بەرچاوت کە تۆ لەئاهەنگێکی کۆمەڵایەتیدایت ئەبینی سێ کەس پێکەوەن و ئافرەتێکیشیان لەگەڵدایە.



(وێنەی ١٤٦ قاچەکان نیشاندەری ئەوەن کە چی لەهزری کەسەکاندا ئەگوزەرێت)

وادیارە پیاوەکان زاڵبوون بەسەر قسەکردندا ژنەکەش تەنیا بەگوێگرتن وازی هێناوە، ئەوکات تۆ شتێکی زۆر خۆش ئەبینی! سەیری نیشانەی قاچی گشت پیاوەکانی بەئاراستەی قاچی ژنەکە دانراون، بەم ئاماژە نازارەکیە پیاوەکان بەئافرەتە کە دەڵێن کە گرنگی پێدەدەن.

ئافرەتەکەش بەبێ ئاگاهی چاوی لەئامارژەی قاچی پیاوەکە، ئەبینین خۆی هەردو قاچی ڕێك و بێلایەنانە وەستاندوە، بەڵام لەکۆتایدا یەکتۆز قاچێکی لارکردۆتەوە بەڕوی ئەو کەسدا یان ئەو پیاوەیاندا کە ژنەکە لەهەموویان بەسەرنج ڕاکێشتری داناوە، سەیری تۆزێکیش نیگای چاوی لەسەر ئەو پیاوەیە کە لای سەرنج ڕاکێشە واتە ئەو پیاوەی هەردو پەنجەگەورەی لەسەر قایشی پانتۆڵەکەی داناوە.

شێوازەکانی جەستەی دانیشتوو:

بۆنموونە ئەم حاڵەتەی کە دیارە: تۆ چاودێریت باشەو توانات هەیەو ئامۆژگاری ژێر دەستەکەت ئەکەیت کە کارەکانی جێگای ڕازیبوون نییە هەڵەیە لەکارەکەیدا، بۆ بەدەستهێنانی ئەم کارەدەبێت پرسیاری ڕاستەوخۆبکەیت و وەڵامی ڕاستەوخۆش دەست کەوێت کەسی ژێردەستت ئەخەیتە ژێرفشارەوە، بەڵام ساتێك لەساتەکان کەسی ژێردەستت ئەیەوێت بزانی تۆ لەهەستی ئەگەیت یان هاوڕای بیروبۆچونەکانی ئەویت چۆن ئەتوانی ئەم کارەی بۆ بکەیت و ئەو هەستەبدەیتێ بەشێوازێکی نازارەکی بوارێك بەجێبهێڵە بۆ ئەو وێنەی دواتر ڕونی ئەکەینەوە، بەڵام ئەم خاڵانە ئەنجام بدە:

(١) دانیشتنی ئامۆژگاری لەنوسینگەی تۆدا ئەبێت و تۆ سەرۆکی دەبیت لەبەری هەستیتەوە تەوقەی لەگەڵ کەو بەشێوەیەکی هاوکارانە دایبنیشێنە لەسەر کورسیەکەی خۆی، بەڵام پارێزگاری بکە لەحاڵەتی زاڵبوونی نازارەکی خۆت.



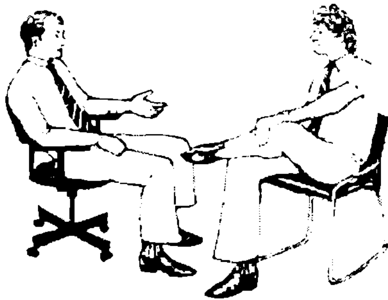
(وێنەی ١٤٧ دروستکردنی سێگۆشەیەکی کراوە).

٢) دەبێت کەسی ژێردەستە لەسەر کورسی جێگیردانیشێ و لاتەنیشت و باڵی نەبێت، کورسیەك بێت ناچاریکات وادانیشێ کە هاوڕای تۆبێت لەئاماژەکانیدا.

٣) دەبێ خۆت لەسەر کورسیەکی سوڕاو لاتەنیشت - باڵدار دابنیشی بۆ ئەوە زیاتر گوڕو تینی زاڵبونت بداتێ بوارت بداتێ هەندێك جوڵەی ئارام بەخش بەکاربهێنی.

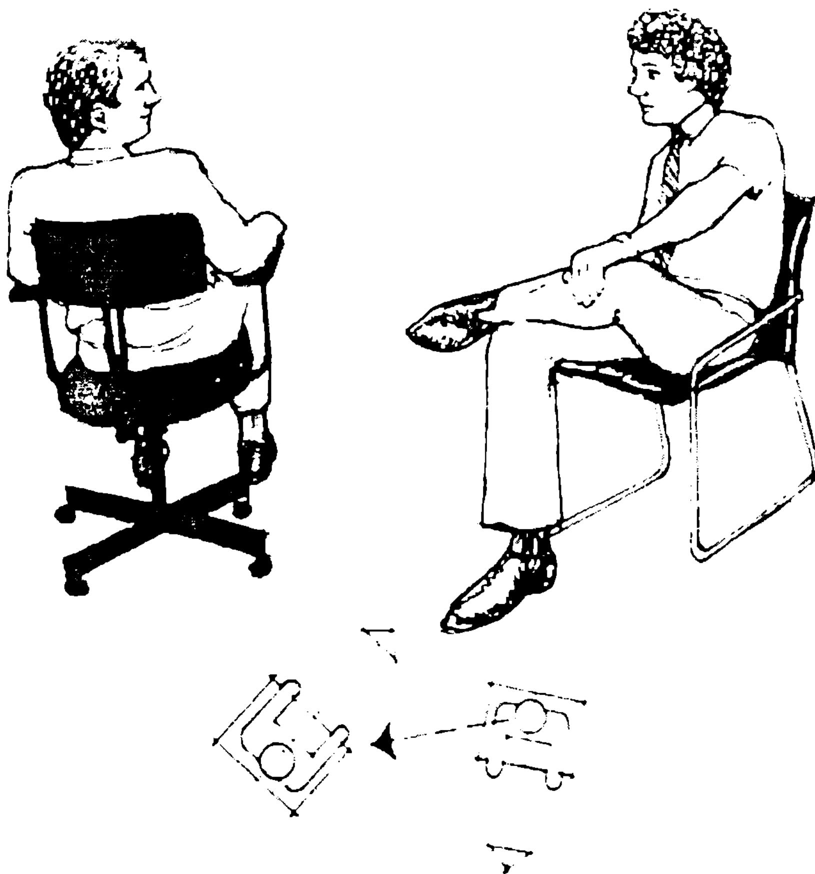
سێ جۆر دانیشتنی سەرەکیمان هەن لەجۆری دانیشتنی سوچ ئەکرێت بەکاربهێنرێت: هەروەکو سێگۆشەی کراوەیی ڕاوەستان، سێگۆشەی کراوەی دانیشتنیش ڕێگە خۆشکەرە بۆ ئەوەی کۆبوونەوەیەکی ئارام و هێور ئەنجام بدرێت، هەروەها دانیشتنێکی باشە بۆ ئامۆژگاریکردنیش (وێنەی ١٤٧) ئەتوانی جۆرێك لەهاوڕێ دروست بکەین لەگەڵ ژێردەستەکەتدا بەکۆپیکردنی هەندێك لەئاماژەکانی، هەروەك لەکاتی ڕاوەستاندا جەستە ڕونەکاتە خاڵی سێهەم، لەم حاڵەشدا خاڵی هاوبەش و سێیەم دروست دەبێت بۆ دەرخستنی هاوڕایی لەگەڵ یەکتری.

کاتێك کورسیەکەت ئەسوڕێنێ و جەستەت بەرامبەری ژێردەستەکەت دائەنێی بەنازارەکی داوای وەڵامێکی ڕاستەوخۆی لێئەکەیت بۆ ئەو پرسیارەی کە لێت کردووە وەکو وێنەی (١٤٨) ڕونی کردۆتەوە، ئەم دانیشتنە ئەگەر لەگەڵ چاوتێبڕین و ئاماژەی جەستە و دەموچاوی دژ بەکاربهێنرێت ئەوکات کەسی ژێردەستت هەست بەفشارێکی نازارەکی ئەکات لەسەری.



وێنەی (١٤٨)

بۆنموونە ئەگەر چاوو دەمی خوراند لەدوای پرسیارەکەی تۆو تۆش کورسیەکەت ڕونترو پێت وت (تۆ



(وێنەی ١٤٩ دانیشتن لەسوچێکی ڕاستەوڕاستدا)

دڵنیای لەوە؟) ئەم چالاکیە سادەیە وەکو فشارێك کاری خۆی دەکات و وائەکات لەکەسەکە ڕاستیەکان بڵێ.

کاتێك تۆ لەسوچێکی ڕاستەوڕاستدا بەدور لەژێردەستەکات دائەنیشی بزانە کە فشاری چاوپێکەوتن لەو جۆرە دانیشتنەتدا نەماوە.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە دانیشتنە گونجاوە بۆ ئەوەی پرسیاری وردو بریندارکەری بکەی لەکەسی بەرامبەرت – یان پرسیارێك کە شەرم بهێنێ بۆ کەسەکە، بەڵام گرنگ نییە شەرمکردن گرنگ ئەوەیە هانی بدەیت وەڵام بداتەوە پرسیارو گفتوگۆکەت

کراوەو ئاسایی وەربگرێت بۆ ئەوەی ئەو ترس و تەلیسمەی نێوانتانی لەبەرچاو بشکێ، بەڵام ئەگەر زانیت بارەکە بەرەو ئەستەنگی ئەڕوات ئەتوانی بگەڕێتەوە بۆ تەکنیکی جەستەی ڕاستەوخۆ بۆ دەسکەوتنی ڕاستیەکان.

پوختەی قسە:

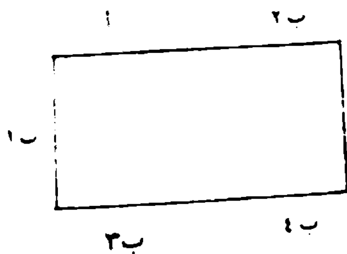
ئەگەر ویستت کەسێك پەیوەندیت لەگەڵ دروست بکات، شێوازی دانیشتنی سێگۆشەی بەکاربهێنە، ئەگەر ویستت فشارێکی نازارەکی دروست بکەیت کاریگەری جەستەیی ڕاستەوخۆ بەکاربهێنە، دانیشتنی ڕاستەوڕاست هەلی ئەوە ئەدات بەبەرامبەر بەسەربەخۆی هەڵسوکەوت بکات بەبێ بوونی ئەو فشارەی کە لەتەنیشتیەوە بۆی دروست دەبێت، بۆیە کەم کەس کاریگەری ڕاستەوخۆی جەستەیان خوێندۆتەوە لەسەر هەڵوێستی کەسەکان وەلامدانەوەیان.

ئەم تەکنیکانە ڕاهێنانی زۆری دەوێت بۆ شارەزابوونیان، بەلام دوای ماوەیەکی دورودرێژ دەبێتە ڕەفتارێکی ئاسایی، ئەگەر لەپێناو بژێوی ژیانتدا مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکرێت ئەوە بزانە کاریگەری جەستەی ڕاستەوخۆو تەکنیکی سوڕاندنی کورسی شارەزاییەکی باشە ڕۆژ بەدوای ڕۆژ سودی زیاتر لێوەردەگریت، بۆیە ئاماژەی قاچەکان، جەستە ئاماژەکانی دەموچاوو ئاماژە باشەکان وەکو کرانەوەی باڵەکان، کردنەوەی ناودەستەکان و چەمینەوە بۆ پێش، سەرخستن بەلادا، لەگەڵ زەردەخەنە – گشت ئەم ئاماژانە وات لێدەکات کەسێکی ئاسانگیر دەرکەویت و خەڵك نەك هەر حەزنەکات لەگەڵت هاوڕێ بێت، بەڵکو حەزیش ئەکەن ڕای تۆ بزانن دەربارەی شتەکان.

١٦- نوسینگە مێزەکان و ڕێکخستنی دانیشتنەکان

جۆرەکانی دانیشتن لەسەر مێز

جێگای ستراتیژی تۆ لەدانیشتندا بەلای کەسانی دیکەوە گرنگەو وەکو ڕێگایەکی چالاك بەکاردەهێنرێت بۆ بەدەستهێنانی هاوکاری کەسانی دیکەوە، ئەتوانین لەشێوازی ئەو دانیشتنەدا بەکاری ئەهێنن هاوڕابوون یان هاوڕانەبوونی کەسانمان بۆ دەرکەوێت لەگەڵ بیروڕاکانماندا.
سەرنج بدە (مارك کناپ) لەکتێبەکەیدا (الأتصال غیر الشفهی فی التفاعل البشری) باسی لەوەکردووە سەرەڕای ئەوەی شێوازێکی گشتی هەیە بۆ ڕاڤەکردنی جۆری دانیشتنەکان، بەلاّم ژینگەی دەوروبەر کاریگەری هەیە لەسەر شێوازی ئەو دانیشتنەی کە مرۆڤ بەکاری دێنێ ئەو توێژینەوانەی کە لەسەر هەندێك لەئەندامانی چینی ناوەندی ئەمەریکی ئەنجام دراوە دەریخستوە شێوازی دانیشتن لەچێشتخانە پلەیەکەکاندا جیاوازە لەلای ئەم جۆرە کەسانە، هەروەها ڕادەی قەرەباڵغی چێشتخانەو نێوانی مێزەکان کاریگەری خۆی هەیە لەسەر دانیشتن، بۆنموونە زۆرجار دەکەس کە زۆریەکیان خۆشەوێت حەزئەکەن لەتەنیشت یەکەوە دانیشن بەلاّم قەرەباڵغی چێشتخانەکە ناهێڵێ وەهادانیشن بۆیە بەناچاری بەرامبەر یەك دائەنیشن واتە بەشێوەی بەرەنگاری.
ئەم نمونەیەی کە دواتر باسی لێوەدەکەین پەیوەستە بەشێوازێکی ڕێکخستنی دانیشتن لەژورێکدا کە مێزێکی فراوانی دانیشتنی تیایە.



(وێنەی ١٥٠ شێوازە بنەڕەتییەکانی دانیشتن).

کەسی (ب) ئەتوانێ چوار جۆر دانیشتن بەکاربهێنێ لەبەرامبەر کەسی (ا) دا.

(ب١) دانیشتنی سوچ.

(ب٢) دانیشتنی هاوکاریکردن.

(ب٣) دانیشتنی ململانێ – بەرگریکاری.

(ب٤) دانیشتنی سەربەخۆ.

دانیشتنی سوچ (ب١):

بەشێوەیەکی ئاسایی لەلایەن کسانێکەوە بەکاردێت کە قسەی سەرپێی و نەرمونیان بۆیەکتری ئەنجام دەدەن، ئەم دانیشتنە بوارێکی بێ پایان ئەدات بەچاوەکان هەلێکە بۆ بەکارهێنانی ئاماژەکانو چاودێریکردنی ئاماژەکانی کەسی بەرامبەر، بەشێوەیەکی بەشەکیو سوچی مێزەکە بەربەست دروست دەکات بۆ ئەوکەسانەی کە واهەست دەکەن لەمەترسیدان هەروەها ئەم دانیشتنە بەدوره لەدابەشکردنی هەرێمی مێزی دانیشتن، هەروەها باشترین ڕیگایە بۆ فرۆشیاری گەڕۆك تاکو مامەڵەکەی لەگەڵ کڕیاردا سەرکەوتوبێ، بەلاّم بەو مەرجەی کەسی کڕیار بەگریمانەیی لەدانیشتنی حاڵەتی (ا) دابێت، بۆیە ئەم دانیشتنە کەشێکی دودڵی زیاتردەکاتو هەلی دانوسانی باش چەندجار زیاتردەکات.

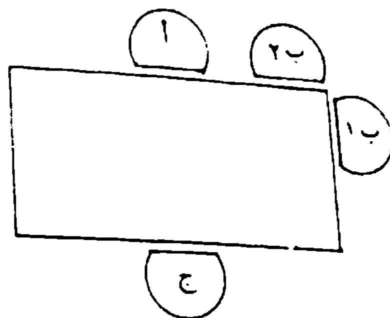
دانیشتنی هاوکاری کەر (ب٢)

هەرکات دوکەس وەکویەك بیریان ئەکردەوە یان پێکەوە کارێکیان دەکرد ئەم جۆرە دانیشتنەبەکاردەهێنن، ئەم دانیشتنە تاکە ڕێگەیە بۆ خستنەبەردەستی بابەتێكو دواتریش پەسەندبوونی ئەکرێت فرتو فێڵیشی تیابەکاربێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەسی (ب) ئەتوانێ بێئەوەی کەسی (ا) هەست بکات خاکی داگیرکراوە هەڵسوکەوت بکات، پاشان ئەم دانیشتنە ڕێگایەکی سەرکەوتوە کاتێك گروپی سێهەم لەلایەن کەسی (ب) ەوە دەهێنرێتە ناو دانوسانەکەوە فرۆشیاری گەڕۆك.

بۆنموونە فرۆشیارێکی گەڕۆك جاری دووەمە لەگەڵ کڕیارێکدا مامەڵەدەکات، بەلاّم شارەزایەکی

تـەكنيكى دێنێتـەناو دانوسـانەكەوە، لـەم كاتـەدا ئـەم ڕێگـاى خـوارەوە زۆر كاريگەردەبێت.

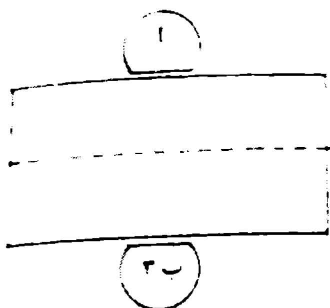
كەسـه شـارەزاكە لـەجۆرى (ج) دا دائەنيـشێ لەبـەردەم كەسـى (ا) دا كەسـى فرۆشـياريش ئـەتوانى بەئارەزوى خۆى يان لـەجۆرى (ب) يـان لـەجۆرى (ب١) واتـە دانيشتنى سـوچ، يـەكێكيان هەڵبـژێرێت، ئەمـەش ڕێگـە بەفرۆشـيار ئـەدات كـە لەتەنيـشت كڕيارەكە دانيشێ و لەبرى كڕيارەكەش پرسـيار لـەكابراى شـارەزابكات، ئـەم دانيـشتنە زۆرجـار نـاونراوە بـە (لايەنگرى لايەنى بەرامبەر).



(وێنەى ١٥٣ هێنانە ناوەوەى كەسى سێهەم).

دانيـشتنى ململانێكـارى بەرگريكار (ب٣):

دانيـشتن لەسـەر مێـزى هەركەسـێك بـەكارى بهێنـێ ئـەتوانى لەڕێگـەوە كەشێكى ململانێى و كێبەركێكارى بۆ خۆى دروست بكات، واى لێدێت هەر گروپـە لەسـەر بـيروڕاى خـۆى زۆر دامـەزراوو پتـەوبێت، چـونكە ئـەو مێزەى دەبێتـە ديوارێكى جياكەرەوە لـەنێوان هەردوگروپەكـەدا، ئـەم جـۆرە دانيشتنە ئەو كەسانە بەكارى ئەهێنن كـە ململانێيـان لەنێوانداپـە يـاخود كەسـێكيان سەرزەنـشتى ئـەوى ديكەيان دەكات.



(وێنەى ١٥٤ دانيشتنى ململانێكار – بەرگريكردن).

ئەگـەر بـۆ بابـەتى سـەرۆك و ژێردەستەكانيش بەكاربێت كاريگەرى خۆى هەيە، بەڵام دەبێت گفتوگۆيەكە لەنوسينگەى (ا) دا ئەنجام بدرێت وەك

لەوێنەی (١٥٤) دا دیارە کە بەرامبەر یەکتری دانیشتون.

(ئاردجابل) سەرنجی ئەوەی داوە تاقیکردنەوەیەك لەنۆرینگە (عیادە) پزیشکیدا ئەنجام دراوە، دەری خستوە بوونی نوسینگەو مێز بۆ دوکتۆر کاریگەری هەیە لەسەر هێوری و ئارامی نەخۆشەکان، تەنیا (١٠٪) ی نەخۆشەکان حەزیان کردووە دوکتۆر مێزی خۆی هەبێت لەپشتیەوە دابنیشێ، بەلاّم بۆ نەخێرو نەبوونی مێزی نوسینگە ژمارەکە گەشتۆتە(٥٥٪).

ئەگەر (ب) هەوڵ بدات (ا) رازیبکات، ئەوە دانیشتنی ململانێی هەلی دانوستانی سەرکەوتوو کەم دەکاتەوە، ئەگەر کەسی (ب) بەئەنقەست و بەپلانێکی پێشوەوە دانەنشتیبێ بەرامبەر کەسی کارمەندەکەی بکات کەسی (ب) لای کەسی (ا) دا هەست بەخۆگەورەزانین بکات هەر لەبەر ئەمەشە (ب) لەبەرامبەر (ا) دا دائەنیشێ.

کارەکەت هەرشتێ کە ئەگەر مامەڵەکردنی تیایە لەگەل خەڵك ئەوەباش بزانە تۆ لەکارێکی گراندا ئیش دەکەیت، پێویستە لەسەرت بەردەوام بیروڕای کەسی بەرامبەر بزانیت بۆ ئەوەی بەرامبەر تۆ هەست بەئارامی بکات، ئەمەش بۆ ئەوەیە بوجوانی مامەڵەت لەگەڵ بکات، بەلاّم دانیشتنی ململانێی ئەم ئامانجەی تیوونە، زۆرترین هاوکاری لەدانیشتنی سوچ و ململانێدا بەدەست دێت، بەلاّم لەم جۆرە دانیشتنانەدا قسەکردن زۆر کورت و کەم ماوەیە لەچاو دانیشتنەکانی دیکەدا.

کاتێ خەڵکی لەسەر مێزێك و لەبەرامبەر یەکتری دائەنیشتن بەبێئاگاهی مێزەئەکەن بەدوبەشەوە لەنێوان خۆیاندا، مێزەکە ئەبێتە دوهەرێمی یەکسان و هەریەکەیان هی کەسێکە و رێگەش نادا کەسی بەرامبەر تیایدا هێرشی بکاتەسەر، ئەو کەسانەشی کە لەسەر مێزی چێشتخانە بەم شێوەیە دائەنیشن ئەبینین بەوپێدان و کەوچك و قاپ و دەوری نانەکە سنوری خۆی دیاری ئەکات لەسەر مێزەکە.

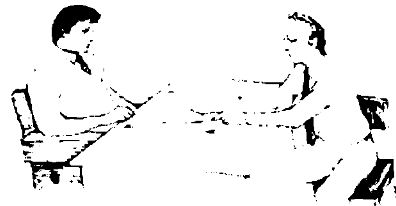
تاقیکردنەوەیەکی ئاسان هەیە ئەتوانی ئەنجامی بدەیت بۆ ئەوەی ببینی چۆن کەسێك هەڵسوکەوت دەکات کاتێ هەرێمو شوێنەکەی داگیرئەکرێت، لەم دواییانەدا فرۆشیارێکی گەڕۆکم بانگکرد بۆ ئەوەی لەگەڵم دانیشێ نانێك بخۆین پێکەوە تاکو لەو ڕێگەیەوە گرێبەستێك ببەستێ لەگەڵ کۆمپانیاکەمان، دانیشین بەڵام چێشتخانەکە بچوکبوو مێزەکەشی هەر بچوك بوو بۆیە دەبوو لەسوچێدا دانیشم، بەڵام هەر بەئەنقەست دانیشتنی بەرامبەری - ململانێی کاریم هەڵبژارد.

ئاسایی شتەکان لەسەر مێزەکە دانرابوون تەپڵەکی جگەرە، قوتوی خوێو بیبەر، کەوچك لەکاڵ کاری ناونرخی خواردنەکان، کارتەکە هەڵکرتو خوێندمەوەو دواتر خستمە بەردەمی کەسی بەرامبەر واتە کابرای فرۆشیار، ئەویش خوێندیەوەو خستیە ناوەڕاستی مێزەکە لای ڕاستیەوە، پاشان دوبارە من خوێندمەوەو خستمەوە بەردەمی ئەو بەم جۆرە هەڵسوکەوتەم گاریگەری دروستبوو لەسەر شێوازی دانیشتنەکەی، تەپڵەکە لەناوەڕاستدابوو هێنانی بۆ بەردەمی خۆێ منیش دوکەڵی حجگەرەکەم بەرەوڕووی ئەوکرد دواتر تەپڵەکەکەی لەناوەڕاستی مێزەکەدانایەوە.

دواتر منیش خۆیدا ئەم کەسەم خستە بەردەمی بەنەرمیو هەستی بەئارامی دەکرد پاشان قوتوی بیبەرەکەم لەناوەڕاستدا دانا هەستمکرد ئەتوت لەسەر هێلانەی مێرولە دانیشتوە تۆزێك ئارەق لەسەر ناوچەوانی دەرکەوت، کاتێك کەوچکەکانم دایە نانی پێبخوات بەخەیاڵمدانەئەهات وابێ کەچی مۆڵەتی خواستو ڕۆشت بۆ گەرماو - حمام - هەر کە ئەو گەڕایەوە منیش مۆڵەتم وەرگرت چووم بۆ حمام کاتێك گەڕامەوە بینیم چی لەبەردەمیدا دانرابوو هەمەوی خستۆتە ناوەڕاستی مێزەکە!.

ئەمە ڕێگایەکی سادەو کاریگەربوو بۆسەر ڕەفتاری کەسی بەرامبەر کاتێك هەست ئەکات هەرێمو ناوچە کەسیەکەی داگیرکراوە، نیشتەجێ دەبێ ئەوە روون بێت کە ڕێکخستنی

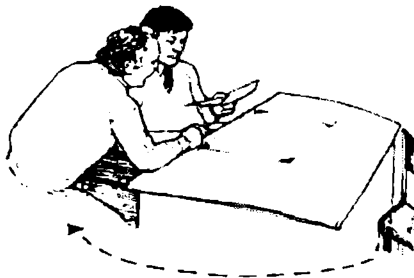
دانیــــشتنی ململانێکـــاری وەکـــو پـــەراوێزدەبێ هـــەر لەدانیـــشتن و دانوستانێکدا بەکاربهێنرێت.



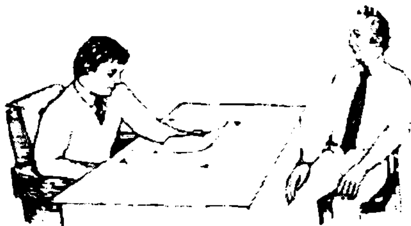
(وێنەی ١٥٥ وەرەقەکە لەسەر هێڵی نێوانیان دانراوە).

هەنـدێك جارو هەنـدێك بۆنـەو جێگـە هەیـە کـە ناکرێــت یــان ناگونجــێ و ئەستەمە تۆ لەسوچدا دانیشی و باسی بابەتەکـەی خـۆت بکـەیت، بۆنموونـە، بـاوادانێین تـۆ خـستنەڕویەکت هەیـە بەبینراویـــە (بـــصری) وەرگـــێراوی کتێبکەو ئەیخەیتە بەردەستی کەسێك کە لەپشت مێزێکەوە دانیشتوە، یەکەم نوسینە کەدانێ لەسەر مێزەکەی وەکو وێنـــەی (١٥٥) کەســـی بەرامبـــەریش خۆی بـۆ لارئەکاتـەوەو سـەیری ئـەکات یان بۆلای خۆی ڕائەکێشێ یان دوبارە ئەیخاتەوە بەردەمی خۆت.

ئەگـەر بـۆ پێـشەوە لاربویـەوە سـەیری کـرا تـۆ ئـەتوانی لەجێگـەی خۆتـەوە باسـی بابەتەکـەی بـۆ بکـەیت، چـونکە ئـەو کـرداره نازارەکیـەی پێـت ئـەڵێت نایـەوێت لەوجێگایـەدا بمێنـێ کـە لەسـەری دانیـشتوە لەسـەر مێزەکـەدا، ئەگـەر نـەیبردە بـەردەم خـۆی ئـەتوانیت وەکـو هـەلێم داوای لێبکـەیت کـە لێـی نزیـك بیتـەوەو بـچیتەناو ناوچـەی کەسـێتی کەسـەکە یـان بەشـێوەی (١٥٧) دیارە.



(وێنەی (١٥٧) ڕێکەوتنی نازارەکی بۆچونە ناو ناوچەی کڕیار).



(وێنەی (١٥٦) کەسەکە وەرەقەکەی بردۆتە بەردەم خۆی نیشانەی نازارەکیانەی ڕازیبوونە).

بـەڵام لـەم حاڵـەدا ڕێـسایەکی ئـاڵتونی هەیـە کـە دەبێـت تـۆ بێڕێـزی نەکـەیت بەناوچـەی کەســی بەرامبـەر ئەگـەر

بەنازارەکیانـــە ڕێگـــەی پێنـــەدانی بچیتەپاڵی یان لەبەردەمی وەئەگەر نا تـۆ بـەم کـارەت بابەتەکـە ئـاڵۆزتر دەکـەیت و کـابرا لەشـوێنی دروسـتی خۆی دورئەخەیتەوە.

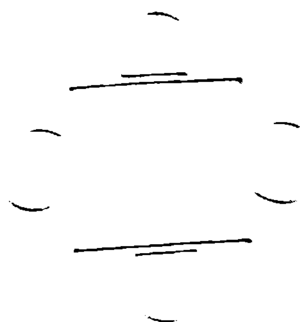
دانیشتنی سەربەخۆ (ب٤)

ئەمـە ئـەو دانیـشتنەیە کـە کەسـانێك بـــەکاری دێـــنن حـــەزیان لەتێکـــەڵی یـــەکتری نییـــە، هـــەروەها لەشـــوێنە گشتیەکاندا وەك کتێبخانـەی گـشتی، باخـچەی گـشتی یـان چێـشتخانەکان، هەروەها جۆرێکە لەپێکداداني گرنگی پێدان لـەلای کەسـەکان، وەکـو جۆرێك نیـــشانەی دوژمنکـــاری بـــەکاردێت بەتایبـەت ئەگـەر کەسـەکە ناوچـەی کەسـێتیان داگیرکرابـوو، بـەڵام ئەگـەر گفتوگـۆی کـراوە پێویـستبوو دەبێـت خۆمـــان بـــەدوربگرین لـــەم جـــۆرە دانیشتنە واتـە ئەگەر قسەو گفتوگۆی کـراوە پێویـــستبوو دەبێـــت خۆمـــان بەدوربگرین لـەم جۆرە دانیشتنە واتـە ئەگـەر قسەو گفتوگۆی کراوە لـەنێوان (ا و ب) دا ئەنجام درا دەبـی خۆیـان لـو جۆە دانیشتنە بەدوربگرین.

مێزی چوارگۆشە، خڕ – بازنەیی، لاکێشەیی

مێزی چوارگۆشەیی فەرمی

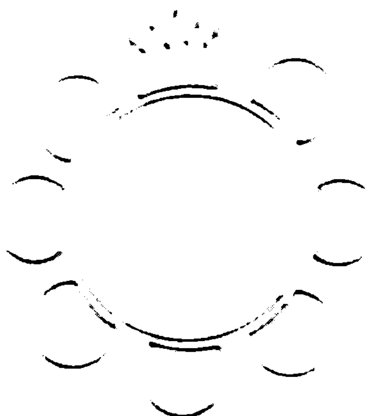
پێـــشتر باسمـــانکرد کـــە مێـــزە چوارگۆشـــەکان جۆرێـــك لـــەململانێ و بـەرەنگاری دروســت دەکـات لـەنێوان کەسانی لـەنێوان کەسـانی دانیـشتودا کـە لەیـەك پێگـەو پایـەدان، مێـزی چوارگۆشـە بـۆ گفتوگـۆی کـورت و لا بـەکاردێت یـان بـۆ دروســتکردنی پەیوەنـدی نێـوان سەرۆك و ژێردەسـتە، زۆربەی جار هاوکاریکردن لەسەر ئەم مێزەدا لەلایەن ئەو کەسەوە بۆت دێت کـە لەتەنیـشتەوە دانیـشتوە، ئـەو کەسەی کە لەڕستەوە دانیشتوە زیاتر هاوکارتە تاکو ئەو کەسەی کە لەپەوە دانیـــشتوە، لایـــەنی بـــەرەنگاریش زۆربـەی جار لەلایـەن ئـەو کەسـەوە بۆ دروســت دەبێــت کــە لەبەرامبەرتــەوە دانیشتوە.



(وێنەی ١٥٩ مێزی چوارگۆشە (فەرمی)

مێزی بازنەیی

پاشا (ئارثەری ئینگلیزی) مێزی بازنەیی بەکارهێناوە تاکو هەریەکە لەسوارچاکەکانی بەقەدەر توانای خۆی پێگەو پایەیان بداتێ، مێزی بازنەیی کەشێکی ئیسراحەت و نافەرمی دروست دەکات، ئەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ بەهێزکردنی گفتوگۆکە لەنێوان ئەو کەسانەی کە سەر بەیەك پێگەن هەرکەسەو ئەتوانێ لەناوچەی خۆیدا هەڵسوکەوت بکات ئەشکرێت بۆ دانیشتنی بازنەیی هەمان کەش وهەمان دەرئەنجام دروست بکرێت.



(وێنەی ١٦٠ مێزی بازنەیی (نارەسمی)

بەلاّم لەبەخت خراپی پاشا ئارثر ئەوەیە کە نەیزانی وە ئەگەر پێگەی دانەیەکیان لەوانی کە بەرزتربێت لەوانی دیکە ئەوە هێزو دەسەلاّتی هەموویان گۆڕانی بەسەردا دێت، بەلاّم پاشا بۆخۆی بەرجەستەی گەورەترین دەسەلاّتی ناو دانیشتوانی سەر مێزەکە دەکات، لێرەدا ئیتر هەلی جیاوازی دەسەلاّتەکان دروست دەبێت لەنێوان کەسەکاندا واتە هەتا لەپاشاوە دورتر دانیشی دەسەلاّت و پایەت کەم دەبێتەوە.

بۆیە ئەو سوارچاکەی کە لەبەرامبەر پاشاوە دائەنیشێ لەشێوەی ململانێکار یان بەرەنگاری دروست

دەکات لەبەرامبەر پاشاوە، واش گریمان ئەکرێت کە ئەم جۆە دانیشتنە پاشا زۆر وەڕزبکات، زۆرێك لەبەڕێوەبەرانی کار ئەمڕۆ هەردو جۆرەکەی مێز بەکاردەهێنن (بازنەیی – چوارگۆشە)، بەلام مێزی چوارگۆشی بۆ گفتوگۆی کارو قسەی کورتو چڕوپڕ محاسبەکردنو سەرزەنشتکردن بەکاردێت. بەلام مێزی بازنەیی یان درێژکولەو لاکێشەی مێزی خواردنەوەی قاوە، چایی، گاڵتەوگەپ دروستکردنی کەشێکە نائارامو ڕازیکردنی بەرامبەر بەکاردەهێنرێت.

مێزی لاکێشەیی

لەسەر مێزی لاکێشەیدا هەمیشە کەسی (ا) زۆرترین کاریگەری لەدەست دایە، لەکاتی کۆبونەوەی کەسانی سەر بەیەك پێگەدا پێگەی ئەوکەسەی لەحاڵەتی (ا) دا دەنیشێ خاوەن هەیمەنەو کاریگەری زۆرترە لەوانی دیکە، باواگریمان بێت کە پشتی کەسی (ا) لەڕوی دەرگاکەوەنییە.

ئەگەر هاتو (ا) ڕوبەڕوی دەرگای ژورەکەبوو ئەوە کەسی (ب) زۆرترین هێزی ئەو دانیشتنەی لەدەستدایە پاشان بەڕیزو یەك لەدوای ئەو بەجۆرێك لەجۆرەکان ململانێیەکی بەرچاو دروست دەکات لەبەرامبەر کەسی (د(، ئەم زانیاریانە وات لێدەکات تۆ وەکو ئاماژە زانیاریت هەبێ لەسەر جێگاکانی دانیشتن لەسەر مێزو ڕێگایەکیشە بۆئەوەی کاریگەری دروست بکەیت لەسەر ئەوانی دیکە کە لەپاڵتدا دانیشتوون باکەمیش بێت.

مێزی نانخواردنی ماڵەوە

هەڵبژاردنی مێزی نانخواردنی ماڵەوە وەکو کلیلێك وایە بۆ زانینی چۆنییەتی دابەشبوونی هێزو دەسەلات لەناو ئەندامانی خێزاندا، شێوازو ڕەنگی ئەو مێزانە هەرچۆن بێت بەبیرلێکردنەوەیەکی قوڵەوە ڕاقەکراوە بۆ جۆرەکانیان، خێزانی کراوە مێزی بازنەیی بەکاردێنێ بۆ نانخواردن، خێزانی داخراو مێزی

چوارگۆشەو خێزانی دەسەڵات بەرەو مێزی لاکێشەیی بەکاردێنن.

بڕیاردان لەسەر سفرەی نانخواردن

لەڕێگەی ئەو باسەی پێشەوە کە هێنامان لەسەر هەرێمەکان و کەسێتی و بەکارهێنانی مێزەکان - بازنەیی - چوارگۆشەو لاکێشە، ئێستە باسەیری ڕەوتی بانگکردنی کەسێك بکەین بۆ نانخواردن یاخود بۆ ئێوارە خوانێك کە خۆی بۆ خۆی ڕێگایەکە بۆ ئەنجامدانی کارێك یان بۆ خستنەڕووی داواکاریەك، پشکنین ئەکەین بۆ ئەو دوخاڵانەدەکەین کە وەڵامێکی باش دەست ئەخەن لەو داوایەی کە لەبانگکردنی نانخواردندا ئەخرێتەڕوو، ڕاڤەی سەرچاوەکانی و توانایی و هێزی ئەو خاڵانە دەکەین دواتریش چاوێك ئەخشێنن بەباگراوندی کەسێتی کەسەکەدا گفتوگۆکەی کردووە.

زانایانی مۆڤناسی پێمان ئەڵێن مرۆڤ لەبنەڕەتدا بەری درەختەکانی کۆکردۆتەوە، بەتەواوی مانای کەسێکی ڕووەکی بووەمرۆڤ، خواردنی خۆی لەڕەگ و گەڵا و تەرزو بەروبومی درەختەوە پەیداکردووە، ملیۆنێك سال پێش ئێستە لەسەر درەختەوە رویکردە دەشتەکان تاکو ڕاوی گیانداران بکات، پێش ئەوەی گەنم و کشتوکاڵ بنێردری بنەمای خواردنی لەشێوەی مەیمەندابووە، بەدرێژای ڕۆژ ئەو خەریکی خواردن بووە، هەرکەسە بەرپرس بووە لەژیانی تایبەتی خۆیی و ژیاندنی خۆیشی.

بەچونیان بۆناو ئەشکەوت و مەشخەڵی ئاگریان دائەگیرساند بۆ ڕاونانی ئاژەڵە ترسناکەکان و گەرمکردنەوەی خۆیان، هەرەیکە و جێگایەکی تایبەتی خۆی هەبووە، لەئەشکەوتەکەدا پاڵی پێوەداوەو ئاگاداری ئەوەی کردووە نەوەکو ئاژەڵە ترسنانەکەبێت و پەلاماری بدات، ئەو دەنگانەی بیستویەتی بریتی بووە لەجیڕەی ددانەکان گازگرتن و نرکەی ئاگرەداگیرساوەکە.

بۆیە دوای دروستبوونی دانانی گۆشت لەسەر ئاگرو کۆبوونەوەی مرۆڤەکان بۆنانخواردن لەدەوری

ڕوناکی ئاگر ناوئەبرسێت، بەقۆناغی دروستبوونی ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤی ئێستە لەیاری ئاگریندا لاسایی ئەو دیمەنسە کۆنەدەکاتەوە لەجەژنەکان و سەری ساڵدا بەکاردەهێنرێت، بۆیە مرۆڤی ئێستە وەکو مرۆڤی یەك ملیۆن ساڵ لەمەوبەر بەهەمان ڕێگا ئاگربەکاردێنێ و فیشەکەشێتەی کردووە بەئامراز بۆئەو ڕوداوانە.

ئێستە وەرەبابڕۆین بۆ ئاهەنگەکەمان یان بۆ چێشتخانەکەمان، بابزانی گەر دەتەوێت بڕیاری دانیشتنەکە لەبەرژەوەندی تۆبێت ئەبێ کەسی بەرامبەر هیچ دودڵیەکی بۆ دروستنەبوبێت، یان بەرجەستە بەرگریکارەکانی دانەوێنرابێت لەبەرئەوە سەرەڕای ئەوەی وتراوە پێویستە ئەم ڕێسایانەش بگریتەبەر، بەڵام ڕێسایەکی سادەوساکارن.

یەکەم: چ لەماڵەوەبێت نانخواردنەکەیان لەچێشتخانە ئەوەدەبێ تۆ کەسی بەرابمرەت لەجێگایەك دانیشتبێ کە پستی بەدیوارەکەوەبێت، توێژینەوە دەرونییەکان ئەوەی دەرخستوە کە فشاری خوێن و لێدانی دڵۆ شەپۆلەکانی دەمغ خێراتردەبن ئەگەر بێت کەسەکە پشتی چۆڵ بێت و پشتی بەشتێکەوە نەنوسابێت لەکاتی دانیشتندا، بەتایەبت ئەگەر کەسەکانی دیکە زۆر جوڵە جوڵ بکەن، ئەگەر هاتو ڕوی کەسەکە بەرامبەر دەرگایەکی کراوە یان پەنجەرەیەکی کراوەبوو زیاتر دودڵی بۆ دروست دەبێت.

دەبێت ڕۆشنایی و گۆڵپەکانی زۆر بێزارکەرنەبن و ئەگەر بکرێت مۆسیقایەکی هێور بخرێتەسەر، هەندێك چێشتخانەی پلەیەك هەیە لەم لاوە ئاگریان هەڵکردووە بەکزی داگیرساوە ڕێك لەشێوەی ئەو مەشخەڵە ئاگرەی لەسەر دەرگای ئەشکەوتەکاکی مرۆڤی کۆندا دایدەگیرساند، واباشترە مێزی لاکێشەیی بەکاربێنی بۆ دانیشتنەکان، بەربەستێ دروست بکەیت لەنێوان خۆت و میوانەکەت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا ئەگەر هاتو کەسانێك هەبوو گوێت لێگرن.

هەروەها ئەو چێشتخانانەی کە ڕوناکیەکی فراوان و کورسی و مێزی دیار و دەوری و کەوچک و چەنگاڵی دانراو بەکاردێنن بەڕێگا و شوێنێکی باش دائەنرێت تاکو بڕیارێکی باش لەبەرژەوەندی خۆت وەرگریت و کەسێکی تیادا ڕازی بکەیت، چێشتخانە بەناوبانگەکان ئەم جۆرە لەخزمەت بەکاردەهێنن تاکە کەسەکان هەست بەئارامی بکەن و پارەیەکی باشیان لێوەرگرن بۆ خواردنێکی سادە، هەزاران ساڵیشە خەڵك وەکو کەشێکی ڕۆمانسی بۆ ژنەکانیان بەکاریان هێناوە.

١٧ - ياريكردن بەهێز

ياريكردن بەهێز لەڕێگەی كورسييەوە:

ئايـا ڕێكـەوتوە ڕۆژێـك لـەڕۆژان چـاوپێكەوتنت لەگـەڵ بكرێـت بـۆ بەدەسـتهێنانی كارێـك پيـشەيەك و تيايـدا هەسـتت بەبـچوكی و دودڵـی كردبـێ كـە لەسـەر كورسـی ميـوان و سەردانكەر لەو شوێنەدا دانيشتوی؟ ئـەها بـەجۆرێك ئـەو كەسـەی چـاوپێكەوتنی لەگـەڵ كـردوی هێندەگـەورەو چوارشـانەبووە تـۆش وەكـو تۆپێـك لەبـەردەميادياربووی واهەسـت كـردووە تـۆ هـەرهيچ نيـت لەبەردەم ئەو كابرايەدا؟.

پێئەچـێت ئـەو كەسـە عاقـل بوبێـت نوسينگەكانی خـۆی واڕێكخستوە كە ئەو پێگەو پلەيەكی بداتێ وايكردووە جێگـەو پێگـەی تـۆش نـزم بـچوك دەركـەوێت، بۆيـە ڕێكخستنی شوێنی كورسيەكان و جۆری دانيشتن لەوانەيە بتوانێ كەشێكی لەو جۆرە بسازێنی لەنوسينگەو ژوری تايبەتيدا ئيتر ئەو ژورە هی هەركەس بێت گرنگ نييە.

ئـەو هۆكارانـەی وائەكـەن پێگـەو دەسـەڵات بـەهێزببێت لـەكاتی بـەكارهێنانی كورسـيدا بريتيـە: قەبارەی كورسيەكەو چوارچێوەكانی، بەرزی كورسـیيەكە لەئاست زەويـەوە لەگـەڵ پێگـەی كورسـيەكە لەئاسـت كەسی بەرامبەردا.

قەبارەی كورسی و پێكهاتەكانی:

بـەرزی پـشتی كورسـی كاريگـەرە بـۆ بەرزكردنـەوەو هێنانـە خـوارەوەی پێگـەی كەسـێتی كەسـەكان، ناسراويـشە پـشتەوەی كورسـی تـاكو گـەورەو بـەرزتربێت هێـزو پێگەيـەكی زياتر ئەدات بەو كەسەی كە لەسەری دانيـشێت، قـەبارەی گـەورەی ئـەو كورسـی و جـێ دانيـشتنە كـە پاشـاو گـەورەو سـەردارەكان بـەكاری دێـنن نزيكەی (٢٥٠ سم) تاكو لەو ڕێگەيەوە

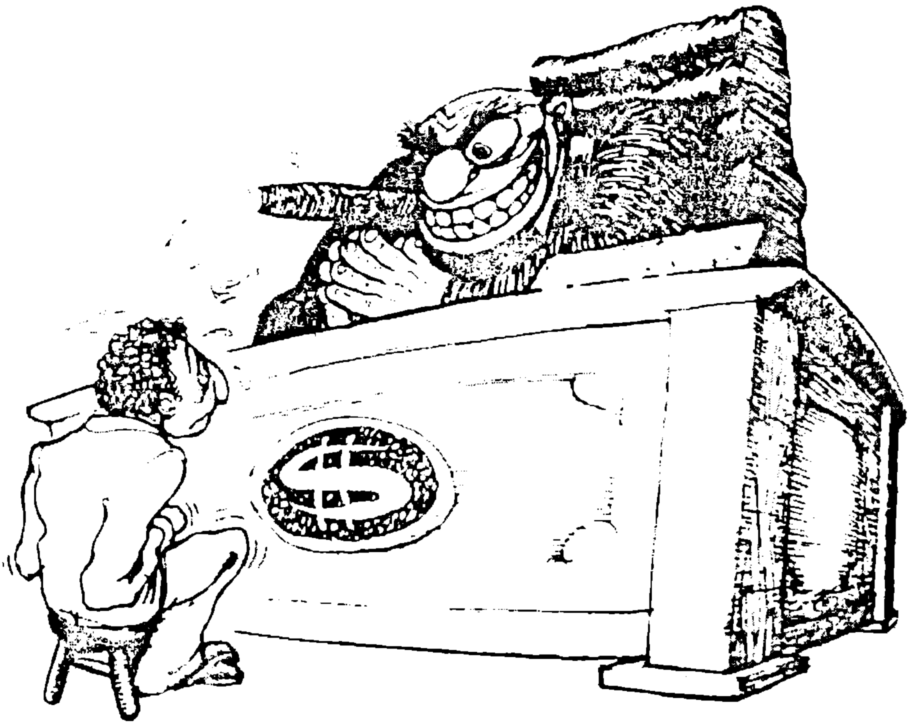
زاڵــی و باڵادەســتی خۆیــان بەســەر ژێردەســــــتەکانیاندا دەردەخــــــەن. بەڕێوەبـــەرێکی کـــارگێڕیش گـــەر بــەناوبانگ بێــت کورســیەکی پــشت بــەرزی هەیــە بــۆ دانیــشتن. بــەڵام کورســی و جێگــەی دانیــشتنی کەســی سەردانکەرو میوانی پشتکەی نزمە.

کورسی جوڵا و زیاترو زۆرتر هێزو پێز ئــەدات بەکەســەکان لەچــاو کورســی جێگــر، چـونکە ئەگــەر کەسەکە کەوتـە ژێــر فــشارەوە ئــەتوانێت بجوڵێــت و تۆزێـك ئـەو فـشارە لەسـەر خـۆی کـەم کاتـەوە، بـەڵاد کورسـی جـێگیر تۆزێـك بواری هەیە بۆ جوڵان ئەویش جوڵانی جەســتەی کەســەکەیە نــەك خــودی کورســـیەکە هـــەر بۆیـــە بـــەجوڵانی جەستەش ئـەکرێت هەسـت و سـۆزی کەســـــەکە ئاشــــــکرابکرێت، ئـــــەو کوسیانەشی کە دەسك یان باڵ یـاخود لاتەنیشتی هەیە زیاتر ئەرام بەخشەو ئەوانەشـــی بـــۆ دواوە ئەشـــکێنەوە باشـترن لەوانـە کـە پـشتکەیان ڕەقـەو ناچێتەدواوە.

* بەرزی کورسی:

بەدەستخستنی هێـزو پایـە لەڕێگـەی بـــەکارهێنانی کورســـیەوە لەبەشـــی چوارهەمدا ڕاڤەکراوە، بەڵام لێرەدا ئەو تێبینییە گرنگە باسبکرێت کە بەرزی کورســی کەســەکە لەئاســت کورســی کەسـی بەرامبـەر ئەگـەر ڕەچـاوبکرێت سـودی زۆرە، زۆرجـاریش بەڕێوەبـەر ڕێکـلام و خـستنەڕو لەســەر کورســی بـەزویش بەرزدائەنیـشن لەکاتێکـدا کـە کەسانی

میــــــزان و ســـــــەردانکەر یـــــان لەبەرامبەردائــــەنێت، لەدانیـــشتنی ململانێیدا یـان لەسەر کورسیەکی زۆر نـزم بەجۆرێك ئاستی چـاویان لـەڕێکی قـــەراغی میـــزی بەڕێوەبەردکـــە وەك لەوێنەی (١٦٢) دیارە.



(وێنەی ١٦٢ لەماڵی خۆت خۆت پشان بدە)

ململانێ و شەڕەقسە دەبێ بەجۆرێك بێ کە کابرای بەڕێوەبەر دوکەڵی جگەرەکەی لەسەردانکەرەوە دووربێت، چونکە هێندەی دوکەڵ ئەکات بەچاوی سەردانکەری داماودا حاڵی شپرزەئەکات، وای لێدێت زۆر وەڕزبێت بەدوکەڵی جگەرەکەی.

پێگەی کورسی – شوێنی کورسی

لەبەشی پێشوودا باسمان لەڕێکخستنی شێوازەکانی دانیشتن کرد. بەهێزترین و کاریگەرترین دەسەڵات لەکورسیدا بریتییە لەدانانی کورسی لەشێوەی ململانێیدا، ڕێگایەکی ناسراو و بڵاوە کە کورسی کەسی سەردانکەر بەدوور لەکەسی بەڕێوەبەر

دائەنرێت بەدور لەهەرێمی کۆمەڵایەتی یان گشتی کەسی باڵادەست، چونکە تادورتربێت پێگەی سەردانکەر یان میوان یاخود کەسی بەرامبەر بچوك دەبێتەوە.

* شێوەسازی ژوری نوسینگە بەشێوەیەکی ستراتیژی:

لەدوای ئەوە ئەم کتێبەت تائەم ئاستە خوێندۆتەوە ئیتر تۆ ئەتوانی ژوری نوسینگەو ئۆفیسەکەت بەو شێوەیە ڕێکخەیت و دروست بکەیت کە بڕێکی باش دەسەڵات و توانایت پێ ببەخشیٰ و زاڵبیت بەسەر بەرامبەرەکانتدا (١) لێرەدا چیرۆکێك ئەگێڕنەوە کە دەری ئەخات چۆن چۆنی ژوری کەسێکمان ڕێکخستوە، بۆیە یارمەتیدانی چارەسەرکردنی هەندێك گرفتی سەرپەرشتیارو فەرمانبەران.

(روقی دجون) فەرمانبەرێکەو لەکۆمپانیایەکی دڵنیایی کاردەکات بەپلەی بەڕێوەبەر ژورو نویسنگەی تایبەت بەخۆی هەیە لەناو کۆمپانیایەکدا، دوای چەندمانگێ لەکارکردن دەرکەوت هەندێك فەرمانبەر ڕقیان لێیەتی و حەزیان بەچارەی نییە، بەتایبەت کە وێنەی ژورەکەی، ڕوو کارمەندەکان بوو، بۆی دەرکەوتبوو زۆر بەگرانی فەرمانبەرەکانی جێبەجێی دەکەن کەس بەگوێی ناکات، بەخهێنی قسەشیان لەسەردەکرد دواتر خۆی ئەو قسەنهێنانەی ئەبیستەوە کە لەسەری ئەنجامدرابوون، لەکۆتایدا بۆی دەرکەوت ئاستی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا لەپەی سفردایە.

لەپێناو ئەم ئامانجەدا سەرجەم تێبینییەکانی خۆمان ئەخەینەڕوو تیایدا جەخت ئەکەینەوە لەسەر لایەنی نازاردکی گرفتەکان. ئەم خاڵانەی خوارەوەش پوختەی سەرنج و دەرئەنجامەکانی ئێمەن لەبارەی دیزاین و شێوازی دروستکردنی ژوری نوسینگە، بەتایبەت نوسینگەکەی (دجون).

١- دانانی کورسی سەردانکەر یان کەسی بەرامبەر لەحاڵەتی دانیشتنی ململانێدا لەبەرامبەر کورسیەکەی (دجوندا).

٢- سەرجەم تابلۆو دیوارەکانی ژوورەکەو چوارچێوە تەختەییەکان لەژوورەکەداو ئەو بۆشاییە شوشەییەی کە ژوورەکەی جیاکردۆتەوە لەشوێنی کارمەندەکانی دیکە، ئەم نێوانە زۆر رونە بەو هۆیەشەوە کەسی ژێردەستە بەدڵنیاییەوە دائەنیشێ لەبەردەمیداو کارمەندەکانی دیکەش هەرچییەك روبدات چاویان لێیەتی، بۆیە بەم جۆرە پێگەی بەڕێوەبەر دائەبەزێت.

٣- ژوورەکەی (دجون) رویەکی رەق و گەورەی هەیە نیوەی خوارەوە جەستەی لەپشتیەوە دەبێت، زۆرێك لەئاماژەکانی جەستەی خۆی لەکەسانی ژێردەستی ئەشارێتەوە، ناهێڵێ ئاماژەکانی بۆ کەسانی دیکە دەرکەون.

٤- دانانی کورسی سەردانکەر بەشێوەیە کە پشتی کەسی سەردانکەر لەدەرگاکەبێت

٥- زۆرجار (دجون) بەشێوەیەك دانانیشێ کە (هەردو دەست لەپشتەسەری دانرابێ). وەکو وێنەی (٩٦) یان دانانی قاچ لەسەر مێزو کورسیەکەی وەکو وێنەی (١٣٢) کاتێ کە کەسانی دیکە لەنوسینگەکەیدا نەبن ئەنجا ئەم جۆرە دانیشتانانە پەیڕەوئەکات.

٦- دجون کورسیەکی سوڕاویش بەرزی هەیەو هەردوباڵی هەیە، بەڵام کورسی کەسی سەردانکەر کورسیەکی جێگرەو نەبایێ هەیەو نەباڵی هەیەو نەلاتەنیشت.

بەو پێیەی (٦٠٪) بۆ (٨٠٪) پەیوەندی مامەڵە مرۆییەکان نازارەکێ و سەراپای ئەم شتانەشی لەژوورەکەی (دجون) دا روئەدات هەمویان لایەنی تورەیی و توندوتیژبن، بۆیە بۆئەوەی چارەسەری گرفتەکانی ئەم بابەتەو نوینگەکەی (دجون) یش ئەم هەنگاوانەی لای خوارەوە پەیڕەودەکەین:

١- دەبێت کورسیەکەی (دجون) لەبەردەم ئەو نێوانە شوشەییەدا دابنرێت کە دروستکراوە بۆئەوەی ژوورەکەی گەورەتربێت و وای لێبێت هەرکەس هاتە نوسینگەکەی ببینێ.

٢- کورسی کەسی سەردانکەر ئەبێ لەسوچیدا دابنرێت بۆئەوەی پەیوەندیەکە زیاتر کراوەبێت ئەگەر

پێویستی کورد ئەوە سوچە بەربەستێکی لەبەردەمدابنرێت.

٣- ئەو نێوانە شەشوییە دەبێت بەجۆرێك شوشەبەندبکرێت کە ئەم دەرەوە ببینێ، بەلاّم دەرەوە نەتوانن ئەو ژورەی ئەو ببینن، ئەمەش بۆخۆی پێگەی (دجون) بەرزئەکاتەوەو کەش و بارودۆخەکەش زیاتر گەرموگوڕدەبێت بەلایەوە.

٤- لەلایەکی دیکەی ژورەکەی (دجون) ئەوە مێزێکی قاوە خواردنەوەو سێ ورسی دانراوە، بۆ ئەنجامدانی کۆبونەوەی نارەسمی لەگەڵ کەسانێکی هاوئاستی خۆیدا.

٥- لەدیزانییە بنەڕەتیەکەدا (وێنەی ١٦٣) دا کەسی سەردانکەر نێوەی مێزەکەی (دجون) ی داگیرکردووە یان نیوەی مێزەکەی دراوسێ، بەلاّم لەوێنەی (١٦٤) دا کابرای سەردانکەر بواری بۆ خۆی بووە تاکو بانگەشەی ئەوەبکات هەردو مێزەکەی بۆ خۆی کۆنترۆڵ کردووە.

٦- (دجون) هەردو باڵی بەکراوەیی دانراوە بەهێوری هەروەها ئاماژەی هەردوقاچی پێکەوە نوساوی بەکارهێناوە زۆربەی جارەکان لەکاتی قسەکردندا هەردوناودەستی کردۆتەوە کاتێك لەگەڵ ژێردەستەکانی و لەژورەکەی خۆی قسەدەکات، لەدەرئەنجامدا وادەرئەکەوێت لەڕوی سەرپەرشتیاریەوە فەرمانبەرکان بیروڕایان گۆڕاوە لەسەر (دجون) و پێیان وایە کە سەرپەرشتیارێکی هێورو نەرمونیانە.

ئەو شتانەی کە پێگەو پایەی کەسەکە بەرزدەکەنەوە لەژوری تایبەتی خۆیدا

هەندێك شت هەیە ئەگەر بەشێوەیەکی ستراتیژی لەژوری نوسینگەدا بەکارهات کاریگەردەبێت لەسەر بەرزکردنەوەی پێگەی کەسەکەو نوسینگەکەی، هەندێکیان وەك:

١- کورسی خوری لەسەر دانراوو نزم بۆ دانیشتنی سەردانکەران.

٢- ئامێری تەلەفۆن و دانانی قوفڵ لەسەری.

٣- تەپڵەکی جگەرەی گران بەهاو دانانی بەدرو لەکەسی سەردانکەرو بۆ ئەوەی کاتێك جگەرەی لەسەر دانراو

دوکەڵەکەی نەچێت بەڕوی میوان و کەسی سەردانکەر.

٤- دانانی پاکەتی جگەرە.

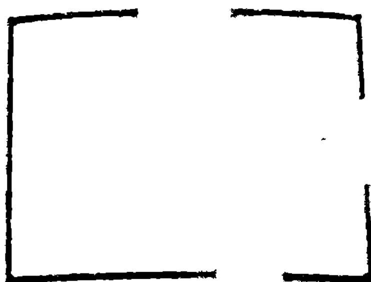
٥- دانانی هەندێك فایل و وەرەقەی سور کە وادیاربێت (زۆر نهێنییە).

٦- دیوارێکی ڕازێنراوە بەوێنەو ئەو دیارو خەڵاتانەی کەسەکە بەدەستی هێناوە.

٧- بەکارهێنانی بۆکسی فایلی ڕەق و قەفڵدار، یان ئەو جۆرەی کە بەدانانی ژمارەی نهێنی ئەکرێتەوە دادەخرێتەوە. ئەم محفظە پێستیانە ئەو کەسانەی بەکاری دێنن کە هەموکارەکان خۆیان ئەیکەن و شارەزای گشت لایەنەکانی کارو ئیشەکەن.

هەمو ئەوشتانەی پێویستبن بۆ بەرزکردنەوەی پێگەی خۆت بەێزکردنی دەسەڵاتت لەبەرامبەر ئەوانی دیکەدا بریتیە لەبیرکردنەوەیەکی بچوك و بونی بوار بۆ ڕاهێنانیکردن لەسەریان لەماڵەوەبێت یاخود لەنوسینگەکەتدا، بەڵام زۆربەی جار نوسینگەی بەڕێوەبەرەکارگێڕیەکان وەکو شێوەی (١٦٣) ڕێکخراوە. بەڵان بەبێ مەبەست کاریگەری خراپ دروست دەکات بۆ کەسانی بەرامبەر.

بۆیە ئێمە ئەو پێشنیارەت بۆ دەکەم کە لێکۆڵینەوە لەشێوەی نوسینگە تایبەتەکەت، ئەو زانیاریانەی کە پێشتر هەتبووە بەکاری بێنە بۆ ئەنجامدانی گۆڕانی باش و بەسود.



(وێنەی ١٦٣ دیزاینی بنەڕەتی ژوری نوسینگە).



(وێنەی ١٦٤ دیزاینی ژوری نوسینگەی تازە).

١٨– بەکارهێنانی گشت ئاماژەکان پێکەوە

پەیوەندیکردن لەڕێگەی زمانی جەستەوە نزیکەی ملیۆنێك ساڵە تەمەن تێدەپەڕێنێ، بەڵام لەڕوی زانستیەوە تەنیا (٢٠) ساڵێکە بایەخی پەیداکردووە زیاتر لەساڵانی (٧٠) ئەم سەدەیەوە بووەتە جێگای مشتومڕی زانستی، بەڵام ساڵانێکە لەسەرجەم پارچەکانی گۆی زەویەوە بەردەوام دۆزینەوەی تازەی لەسەر ئەدووێنەوە، داهێنانی نوێی ب دەکرێت و پەی بەنهێنی زیاتر ئەبرێت.

بۆیە هەر لێرەشەوە منیش هانتان ئەدەم ئێوەش بچن و توێژینەوە ئەنجام بدەن بواری زانستی خۆتان لەسەری پەرەپێبدەن لەڕێگەی توێژینەوە نمونەکانی ناو کۆمەڵگاوە. هەر بۆیە دواجار کۆمەڵگە بۆت ئەبێتە باشترین بۆت و بوار بۆ لێکۆڵینەوەکانت بۆیە چاودێریکردن و ڕوانینی باشترین ڕێگایە بۆ دروستکردنی پەیوەندی و تێگەشتن لەدونیا ئالۆز لێك ئالاوی مرۆڤەکان.

ئەوەی ماوەتەوە لەم کتێبەدا باسبکرێت بریتیە لەو حاڵەتە کۆمەڵایەتیەکان و ئەو چوارچێوە زانستیەی کە بەشێوەیەکی گروپ و پێکەوەیی ئاماژەکان دەردەکەون لەگەڵ ئەو بارودۆخەی کاریگەری دروست دەکات لەسەر ڕاڤەکردنی تۆ بۆ ئەو ئاماژە، بەڵام پێش تێبینییەکان وێنەکان سەیربکەو تاچەند زانیان و ئەم کتێبە هاوکارت دەبێ لەخوێندنەوەی ئاماژەکانی ناو وێنەکەدا، دواتر بۆت دەرئەکەوێت کە زانیاریت لەسەر زمانی جەستە توشی سەرسوڕمانت دەکات هەست دەکەیت زۆر بەرەو پێش چویت لەخوێندنەوەی زمانی جەستەدا.

کۆمەڵی ئاماژەکان، بارودۆخەکان، ئاماژەکانی ناو چاوپێکەوتنی ڕۆژانەیی

وێنەی (١٦٥) نمونەیەکی باش لەسەر کۆمەڵێکی کراوەی تایبەت

بـــەئاماژەکان، هـــەردو ناودەســـت کراونەتـــەوە لەحاڵـــەتی ملکەچـــی دانـــــراون، پەنجـــەکانیش زیـــاتر ئاماژەیەکـــەیان زەق کردۆتـــەوە بـــاڵو قاچەکانیش لەیەك دورن، ئەم پیاوەی لەم وێنەیەدا دەرئەکەوێت هەڵوێنسکی ملکەچـانە وێنادەکـات، بـــەڵام زۆری لەسەر نییە بۆ ئەم ملکەچیە.



(وێنەی ١٦٥).

(وێنـەی (١٦٦) بریتیە لەدەرخستنی کۆمەڵێك ئاماژەی کلاسیکی دەربارەی فریـــودان، ئـــەم کابرایـــە چـــاوی ئـەخورێنێ و بـەدوریش بەچـاوەکانی ســـەیری زەوی ئـــەکات و هـــەردو برۆکانیـــــــشی بەرزکردۆتـــــــەوە وەنیشاندانی ڕاستی نەوتن، سەریشی لارکردۆتـەوە بۆ خـوار بـۆ دەرخستنی هەڵوێـــستێکی نابـــاش و خـــراپ، زەردەخەنەیـــــەکی ناڕاستیـــــشی لەسەردەموچاوی داناوە تونـد هـەردو لێوی لەسەریەك داناوە.



(وێنەی ١٦٦).

(وێنـەی (١٦٧): دژیەکیـە خودیـەکان بەشـــێوەیەکی ڕوون لـــەم وێنـــەدا دەردەکـەوێت ئـەم پیـاوە بەمتمانـەوە زەردەخەنـە دەکـات، بـەڵام دەسـتێکی یـاری بەسـەعاتەکەی دەسـتی ئـەکات بـــەجۆرێك بەربەســـتێکی نیمـــچەیی دروستکردووە کـە بۆ خـۆی نیشانەیە لەسەر متمانەبەخۆبوون واتە ئەم پیاوە نەمتمانـــەی بـــەخۆی هەیـــە یـــان نەلەبارودۆخەکەش دڵنیایە.

ئەم ژنە لەگەڵ ئەو پیاوەدا هاوڕانییە کە بۆی دەڕوانێ، ئەبینین نەجەستەی نەدەموچاوی ناسوڕێنێ بۆلای پیاوەکە، بەڵام بەڕوانینەکانیدا دیارە لاوەکیانەبوون برۆکانیش ڕوەو خوارن وەك ئاماژەیەك بۆ تورەیی. لەگەڵ ئاماژەی دانانی باڵەکان لەسەر یەکتری کە نیشانەی بەرگریکاریە بەسوچی دەمیشی بەتوندی لەسەریەك داناوەو ڕویان لەخوارەوەیە.



(وێنەی ١٦٧).



(وێنەی ١٦٩).



(وێنەی ١٦٨)

(وێنەی ١٦٩): هەڵوێستی باڵادەستی سەرکەوێت هێمای ئاماژەکردن

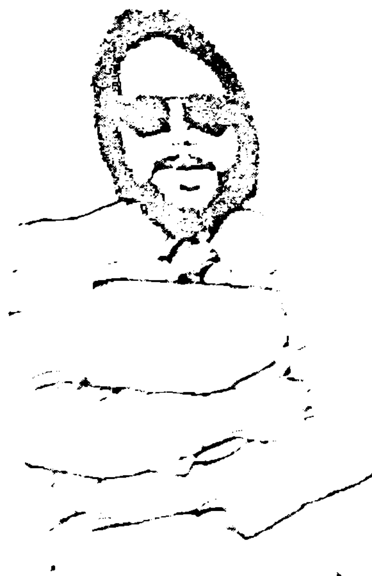
بەهەرێمی خود، دانانی هەردودەست لەپێش سەردا هەڵوێستی بالادەستی بڵاودەکەنەوە، یان (هەموشتێ ئەزانێ)، دانانی قاچ لەسەر مێزی ژورەکە ئامارەیە بۆ خاوەنداربوونی ژورەکەو کەلوپەلەکانی. پێگەی کەسەکەش بەرزە لەسەر کورسیەکەش بۆ دوا ڕکشاوە ئامێرێکی تەلەفۆنی قوفڵ لەسەر دانراوی هەیە، هەروەها لەبارودۆخی ململانێی و بەرەنگاریش دانیشتوە.

وێنەی (١٧٠): دانانی دەست لەسەر ناوقەد ئامارەیە منداڵ زیاتر بۆئەوە بەکاری دێنێ کە قەبارەی خۆی پێگەورەبکات. یان وادەرخات کە زۆر مەترسیدارە، ناوچەوانی ڕو لەلای ڕاستەوە وەکو نیشانەیەك بۆ بەرەنگاربونەوە دەمیشی کراوەیەو ددانی دەرکەوتوە، ئەمە ئەو حاڵەتەیە کە ئاژەڵان پێش هێرشکردن ئەنجامی دەدەن.



(وێنەی ١٧٠).

وێنەی (١٧١): ئەم وێنەیەو سەراپاری ئامارەکانی ئەکرێت لەیەك وشەدا کورت بکرێتەوە ئەویش - ناباشی - سلبی - بوونە. فایلەکانی ناودەستی وەکو بەربەست داناوەو هەردوباڵی و هەردوقاچی لەسەریەك داناوە ئامارەی دەمارگیری خستۆتەڕو، چاکەتەکەی کۆکردۆتەوەو چاویلکەڕەشەکانیشی ئامارەی چاوی شاردۆتەوە، ئەوەشی لەسیماو ڕیشی ئەخوێنرێتەوە بریتیە لەجۆرێك گومان و دودڵی لەسەر ئەوکەسە، بۆیە (٩٠٪) خەڵکی سەرەتای چرکەکانی یەکتربینین ئەگەر یەکیان بەدڵبوو ئەتوانن لەگەل یەك بینینەکە تەواوبوکە ودئەگەرنا پێچەوانەکەی ڕاستە.



(وێنەی ١٧١).

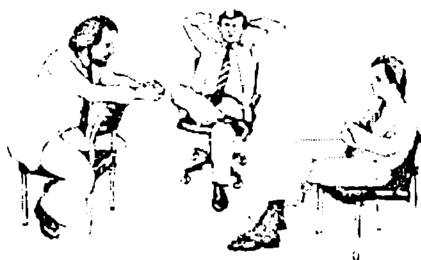
وێنەی (١٧٢): هەریەکە لەم دوپیاوە ئامـاژەی دوژمنکـاری‌و ئامادەباشـیان نوانـدوە، کـابرای لای چـەپ هەردودەستی لەسەر ناوقەدی داناوە، کـابرای لای ڕاسـتیش هەردودەسـتی لەسـەر قایـشەکەی ناوقـەدی دانـاوە. کـابرای لای چـەپ تـوڕەیی‌و دوژمنکاریەکـەی کـەمترە لـەکابرای لای ڕاسـت، چـونکە بـەرەو دواوە چـەماونەتەوەو جەسـتەی خـۆی دورخـستۆتەوە لەکەسـی بەرامبـەر، هەروەها ئەم پیاوەی لای ڕاست تەنیا بەخۆبردنەدواوەی ئامـاژەی ترساندنی بـەکارهێناوە دەربڕینـی ئامـاژەکـانی دەموچـاوی لەگـەڵ ئامـاژەکـانی جەستەیدا وەکو یەك وایە.



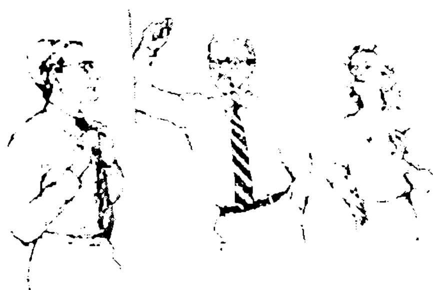
(وێنەی ١٧٢).

وێنـەی (١٧٣): ئەو پیاوەی لای چەپ بەرەو ڕوی کورسیەکە دانیشتوە وەکو هـەوڵێك بـۆ بڵاوکردنـەوەی زاڵـی‌و باڵادەسـتبوون دەسـتگرتن بەسـەر قسەکانی کەسی لای ڕاستدا، هـەروەها دانیـشتنی ڕاسـتەوخۆو ڕوبـەڕوی بـەکارهێناوە لەبەرامبـەر کەسـی لای ڕاسـتدا، پەنجـەکانی دەسـتی لەسـەر یـەك دانـاوە لێکـی ئاڵانـدوە هەردوقاچیـشی لـەژێر کورسـیەکەوە قـوفڵ کـردووە، لـە حاڵەیـدا وادیـارە

دەرونی خاڵیەو توشی تەنگەژەبوەو ڕێگە چارە شك نابات، لەڕودەموچاویدا وادەرئەكەوێت، كابرای ناوەڕاست واهەست دەكات هەردو پیاوەكەی دیكە بەرزترو باڵادەستترە بەهۆی ئەو ئامارژەیەوە كە نواندویەتی هەردو دەستی لەپشت سەری داناوە، هەروەها لەشێوەی (4) دا دانیشتوە لەڕێگەی قوفڵكردنی قاچەكانییەوە، ئەمەش واتە یان ئەم كابرایە مشتومڕدەكات یان دەیەوێ كێبڕكێ بكات، كورسیەكە سوڕاوەو بۆ پشتەوەش ئەچەمێتەوە لاتەنیشتی هەیە بۆیە خاوەن پێگەیەكی بەرزە، كابرای لای ڕاستیش لەپێگەیەكی نزمو لەسەر كورسیەكی نزم دانیشتوە، چوارقاچی جێگیری هەیەو باڵو لاتەنیشتی نییە، هەردوباڵو هەردوقاچیشی لەسەر یەك داناو، شێوەیەكی توند وەك كەسێكی بەرگریكار دەرئەكەوێت، سەریشی بۆ خوارەوە دانەواندوە وەكو هەڵوێستی دوژمنكارانە ئامارژەش بەوەددكات كە هەرچیەك دەبیستێ باوەڕپێناكات.



(وێنەی ١٧٣).



وێنەی (١٧٤)

لەوێنەی ١٧٤ ئەو ئافرەتەی دیارە هەندێك ئامارژەی كلاسیكی حەزلێكردنو خۆنەرمكردن بەكاردێنێ، قاچێكی بۆ پێشەوە ئامارژە پێكردووە ڕوی قاچی لەڕوی كابرای لای دەستەچەپەوە یە واتە گرنگی بەو ئەدات، لەگەڵ هەندێك ئامارژەی دیكەی وەك ئامارژەكانی دەست دانان لەسەر ناوقەد ئامارژەی پەنجەگەورەی دەستی لەسەر قایش داناوە (ئامادەباشی سێكسی) وەك ئامارژە دەرخستوە

باسك‌و قـۆڵی چـەپی ڕون‌و دیـارە بەودەسـتەی دوکـەڵی جگەرەکـەی بەرزدەکاتـەوە بـۆ سـەرەوە وەکـو ئامـاژەی)متمانەبـەخۆبوون) کـابرای لای چەپی بەرامبەریشی خستۆتە سەر وایـی، وەڵامـی ئامارژەکـانی ژنەکـەی دەداتـەودو بۆیباخەکـەی چاك ئـەکات قاچیـشی ڕوەو ژنەکـە دانـاوە، سەریـشی بـۆ سـەرەوە بەرزکردۆتـەوە وەکو ئاماژەی گرنگی پێدان.

کـابرای ناوەڕاسـتیش وادیـارە زۆر کاریگەرنییـە بەپیاوەکـەی بـەردەمی، چـونکە جەسـتەیان لەیـەك دورە بـەڕوانینێکی لا و سـەیرکردنێکی لابـەلای تـوڕەیی خـۆی بـۆ کـابرای بەرامبـەری دەرخـستوە، ناودەسـتی دیارنییـە دوکـەڵی جگەرەکەشـی بـۆ خـوارەوە دەرئـەکات لـەدەمی ئەمـەش ئاژەیە بـۆ هەڵوێـستی نابـاش، خـوی داوە بەسـەر دیوارەکـەدا وەکـو ئاماژەیەك بۆ (دەستدرێژی کردنە سەر هەرێمی) کەسێتی کەسی بەرامبەر.



وێنەی (١٧٥)

وادیـارە ئـەو کابرایـەی لـەلای چـەپەوە دانیـشتوە هەڵوێـستێکی خۆبـەزلزانی هەیـە و زۆر لەخۆباییـە لەئاسـت پیاوەکەی بەرامبەری، ئەبینین ئاماژەی داخـستنی چـاوەکانی بـەکارهێناوەو دەماخیـشی ئەیـەوێت کەسـی بەرامبـەری، لـەبینینی بێبەشـبکات سەریـشی خـستوە بـەلادا بـۆ بـەردەم تاکو ئامـاژەی ڕق لێبوونـەوە بنوێنـێ، لەحاڵـەتی بەرگریکاریدایـە هـەردو ئـەژنۆی تونـد دانـاوە لەسـەر زەوی‌و بەتونـدی کوپێـك شـەرابی گرتـوە بەدەسـتەوە بـۆ ئـەودی بەربەسـتێك دروست بکـات، کـابرای ناوەڕاسـتیش وازی هێنـاوە لەقـسەکردن واشـدیارە ئـەو دوپیـاوەی بەرامبـەری سێگۆشەقسەکردنەکەیان ڕووبەڕوی ئەو نەکردۆتەوە.

بۆخۆشی دیارە لەڕێگەی ئاماژەی پەنجەگەورەی دەستیەوە کە خستۆتە ناو بەاخەڵی چەکەتەکبەوە خۆی بەدورگرتوە، خۆشی بەگەورەئەزانێت، لەسەر کورسیەکەی بۆ دواوە چەماندۆتەوە ئاماژەی ڕوبەڕودانیشتنی بەکارهێناوە لەسەر کورسیەکەی، سەریشی بێلایەنانە ڕاگرتوە، ئەو پیاوەی لای ڕاستیش وادیارە بەشی خۆی قسەی گوێ لێبوەو ئیتر ئامادەیە بۆ دەرچوون قاچ و دەستیشی زۆر نزیك کردۆتەوە بۆ جوڵاندن بڕۆو دەمیشی بۆ لای خوارەوە ئاماژەی کردووە، سەریشی خوارکردۆتەوە، گشت ئەو ئاماژانو نیشانەن بۆ ڕازی نەبوون.



(وێنەی 176)

وێنەی (١٧٦): ئەو دوپیاوەی لای ڕاستو لای چەپی وەستاون ئاماژەی قوفلی سێگۆشەی پەنجەیان بەکارهێناوە تاکو دەریبخەن پیاوی سێهەم پەسەندنییە لەلایانو نایانەوێت قسەی لەگەڵ بکەن، هەڵوێستی کابرای ناوەڕاستیش خۆبەزلزانی و گاڵتەجاڕی پێوەدیارە، ئاماژەی گرتنی قەراغی چاکەتەکەی بەکارهێناوە، وەکو ئاماژەیەك بۆ مانەوە لەلوتکەدا، لەگەڵ بەرزکردنەوەی پەنجەگەورەی دەستی وەکو ئاماژەیەك بۆ خۆبەزلزانی.

بەپەنجەی دەستیشی ئاماژەی کردووە بەکابرای لای چەپی کە ئەوەی لای چەپیش وەڵامی داوەتەوە بەدانانی قاچ لەسەر یەکترو ئاماژەی بۆکس لەسەروی باڵیەوە لەپشتەوە وەکو ئاماژەی کۆنترۆڵکردنی خود، لەگەڵ ڕوانینێکی لابەلادا، هەروەها کابرای لای چەپ دیارە کاریگەر نییە بەکەسی ناوەڕاست، قاچی لەسەریەك داوە وەکو ئاماژەی بەرگریکاری و دەست لەناوباخەڵ وەکو ئاماژەی حەزنەکردن

لەبەشداریکردن لەقسەکردندا، سەیری زەوی دەکات و وادەرئەخات کە ئازاری ملی هەیە.

وێنەی (١٧٧): ئەم زنجیرە گرتە وێنەییانە ئاماژەن بۆ دەرخستنی کەشێکی پڕڕاڕایی و دودڵی، هەرسی پیاوەهەریەك بۆ خۆیان لەسەر کورسی خۆیان دانیشتون تاکو پارێزگاری بکەن لەمەودای نێوانیان، کابرای لای ڕاست بۆتە هۆکاری کۆمەڵێ گرفت لەڕێگەی کۆمەڵێك ئاماژەی خراپەوە کە نواندویەتی، ئەبینی ئاماژەی خوراندنی لوتی بەکارهێنا وەکو فریودان، بەباڵەکانیشی جۆرێك لەبەربەستی بەرگریکاری دروست کردووە، لەڕێگەی دانانی قاچەکانییەوە لەسەر قەراخی کورسیەکەی.

کابرای لای چەپیش قسەکانی کابرای لای ڕاستی پی گرنگ نییە لەڕێگەی خۆ سەرقاڵکردن بەقۆڵی کراسەکەیەوەو جۆرێك لەبەرگریکردنی دروستکردووە لەخۆی، قاچیشی لەسەر یەك داناوە بەدورخراوەیی وەك ئاماژەی گرنگی پێنەدان. ئەو پیاوەی کە لەناوەڕاستدا ئەیەوێت سەرەتایەك بدۆزێتەوە، بەدانانی بۆکس لەسەر باڵی کورسیەکان ئاماژەی خود کۆنترۆڵکردنی بەکارهێناوە، پاژنەپێی قوفڵکردووە جۆرێکیشە لەبەرەنگاریکردن لەگەڵ کابرای لای ڕاستدا مادام ڕوجەستەی کردۆتە ڕوی ئەو پیاوەی کە لای ڕاستەوەیە.



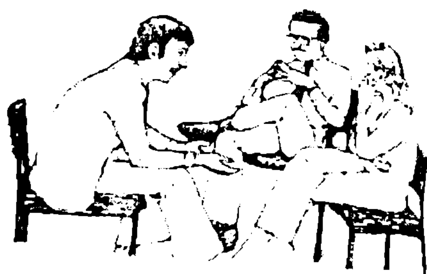
(وێنەی ١٧٧).



وێنەی (١٧٨):

لەم وێنەیەدا وادەرئەکەوێت کە پیاوەکەی لای چەپ و ئەو ژنەی کە لای ڕاستەوە دانیشتون هەمان ئاماژەیان بەکارهێناوە، واتە

وێنەکەیان ئەڵێی دەرکەوتنی کەسێکە لەئاوێنەدا، ئەم ژن و پیاوە گرنگیەکی زۆر بەیەکتری دەدەن بەشێوەیەك دەستیان بەکارهێناوە کە باڵیان دەرئەخات لەبەرامبەری یەکتری قاچیان خستۆتە سەر یەکتر، کابرای ناوەڕاستیش بەدولێوی داخراوەوە زەردەخەنەدەکات و واخۆی دەرئەخات کە قسەی کابرای لای چەپی بەدڵە، بەڵام ئەم ئاماژەیەی زۆریەك ناگرێتەوە لەگەڵ ئاماژەکانی دیکەی دەموچاوی وەستانی جەستەی سەریشی بەرەوخوارکردۆتەوە ئاماژەیە بۆ نارازیبوون، برۆکانی کرژکردۆتەوە بەڕوانینی مۆڕەیی لەپیاوەکەی لای چەپی ئەڕوانێ، جگەلەوەش دەست و قاچەکانی بەتوند لەسەر یەك داناوە وەکو ئاماژەی (بەرگریکردن) گشت ئەم ئاماژانەش ئەوە دەخەنەڕو کە ئەم کابرایە تەواو ناباش خراپە حاڵی باش ناڵێ.



(وێنەی 179).

وێنەی (١٧٩) لەم وێنەیەدا ئەم کابرایە کە لەلای چەپەوە دەرکەوتوە کۆمەڵێك ئاماژەی بەکارهێناوە کە نیشانەن بۆ کرانەوەو پاك نیازی – هەردودەستی کردۆتەوە، هاتنەپێشەوە، بەرزکردنەوەی سەر، چاکەتێکی کراوە، زەردەخەنەکردن، بەڵام بەخت ڕەشە، چونکە باوەڕ بەچیرۆکەکانی ناکرێت قسەکانی پشت ڕاست ناکرێتەوە، ئەو ژنەی بەرامبەری دانیشتوە لەسەر کورسیەکەی قاچی خستۆتە سەر قاچ (بەرگریکردن) بەربەستێکی دروست کردووە بەبڵای پەنجەکانی دەست وەکو بۆکس خستۆتە سەر دەمی (دوژمنکاری) سەریشی بۆ خوارەوە لارکردۆتەوە، ئاماژەی ڕەخنەیی بەکارهێناوە (دەست خستنە سەردەم)، ئەو پیاوەی

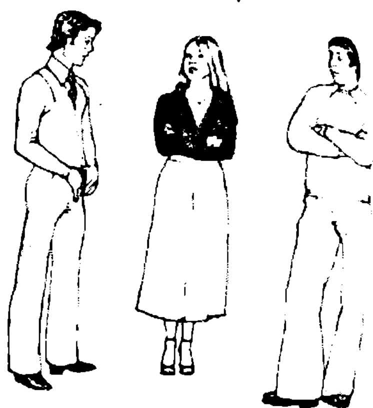
کە لەناوەڕاستدا دانیشتوە ئاماژەی بورجی بەرزکراوەی بەکارهێناوە ئاماژە بەوەدەکات متمانەی بەخۆیەتی خۆی بەبەرز ئەزانێ، لەسەر شێوەی ژمارە (4) ئینگلیزی دانیشتوە، بەرووکاریدا وادەرئەکەوێت ململانێکارە یان حەزی بەمشتومڕە، گریمانەی ئەوەش دەکرێت کە تەواو هەڵوێستی لەبارنییە، چونکە بەرێکی لەسەر کورسیەکەی دانیشتوەو سەری بۆ خوار لارکردۆتەوە.



(وێنەی 180).

وێنەی (١٨٠): ئەو وێنانەی کە لە (١٨٠) و (١٨١) و (١٨٢) دەرئەکەوێت وێنەی ناوئاهەنگەکانن تیایدا ئاماژەی بەرگریکردن و هێرش و خۆشویستن لەخۆئەگرن.

لەوێنەی (١٨٠) هەرسێ کەسەکە باڵیان کۆکردۆتەوەو باڵیان لەسەریەك داناوە، دوانیان قاچیان لەبەردەم یەکتری داناوە (بەرگریکار) هەرسێکیان جەستەیان لەیەکتریەوە دورە، وادیارە هەرسێکیان جاری یەکەمە چاویان بەیەکتری دەکەوێ رویکردۆتە ژنەکە، بەڕوانین لێی ئەڕانێ بڕۆیشی بەرزکردۆتەوە خۆی لارکردۆتەوە بەڕوی ژنەکەدا.



(وێنەی 181).

وێنەی (١٨١) لەم وێنەیەدا هەڵوێستی نازارەکی ئەم سێ کەسە گۆڕانی بەسەدا هاتوە، ژنەکە لێك ئالاندنی قاچەکانی نەماوەو خۆی لەو بیلایەنییە ڕزگارکردووە، کابراکەی لای چەپیش لێك ئالاندنی قاچی

نـەماوەو بەقاچـەكانی ئامـاژەئـەكات بەگرنگیـدان بەژنەكـە، ئامـاژەی دانانی پەنجـەی گـەورەی لەسـەر قایـشی بـەكارهێناوە تیایـدا مەبەسـتی لەپیاوەكەی بەرامبەریەتی، لـەم حاڵـەدا هەڵوێـستەكەیان دوژمنكاریـە یـان قـازانجی ژنەكـە ئـەم كارەدەكـات، ئامـاژەی سێكـسی ئەداتـە ژنەكـە، بـەجۆرێك لـەجۆرەكان جەسـتەی فـش كردۆتـەوە لەبـەردەم ژنەكـەدا تـاكو گـەورە دەردەكـەوێت وادیـارە مەترسی لـەكابرای بەرامبـەری هەیـە، بەدوبرۆی كـرژو ڕوانینێكـی بـەرەوخوار بەناڕازیبونـەوە ئەڕوانێتەكابراكـەی بەرامبـەری، زەردەخەنەكەشـی شاردۆتەوە.



(وێنەی 182).

وێنـەی (١٨٢): هەڵوێـستو هەستوسۆز لەسـەر كەسانی ناو ئـەم وێنەیـە دەركـەوتوە ئـەو پیـاوەی لای چـەپەوە وەسـتاوە دەسـتی لەسـەر قایـشی ناوقـەدی دانـاوە، قاچـەكانی هێناوەتە پێشەوە تۆزێكیش لاربۆتـەوە بـەڕوی ژنەكـەی پاڵیـدا، لـەم ڕێگەیـەوە بەتـەواو ئامـاژەی خۆشویـستن و پیاهەڵـدانی ڕونكردۆتـەوە بـۆ كەسـی بەرامبـەری، هـەردو پەنجەگـەورەی بەتـەواوی لەقایـشەكەی ناوقـەدی تونـدكردووە بـۆ ئـەوەی ئامـاژەكـە زەقتردەركـەوێت، ژنەكـەی پاڵیـشی وەڵامـی ئـەو پیاهەڵدانـەی پیاوەكـەی داوەتەوە خۆشحاڵە بەوگرنگی پێدانەو كـابرای بەدڵـە، ئامـاژەی لێـك ئاڵانـدنی قاچەكانی لابردو جەستەی بەرەو ڕوی كابارى لای چەپ لاركردۆتەوە.

لەڕێگـەی قاچـەكانییەوە ئامـاژەی كـردووە بـەو مەبەسـتەی كـە هەیـەتی، ئامـاژەكـانی پیاهەڵـدان لای ژنەكـە بریتیە لەدەستدان لەقژی، دەرخستنی مەچـەك و بـاڵی كردنـەوەی سـنگی و دەرپەڕانـدنی لەگـەڵ دەموچـاوێكی

کراوە، لەڕێگەی دوکەڵی جگەرەکەیەوە متمانەبەخۆبوونی دەرخستوە، چونکە ڕوی دوکەڵەکە بۆ سەرەوەیە، بەڵام ئەو پیاوەی لای ڕاست دەرکەوتوە لەوێنەکەدا وادیارە تورەیە، دەستی لەسەر ناوقەدی داناوەو ئاماژەی ئامادەباشی وەرگرتوە بێزاردیارە، بەکورتی و بەکوردی ئەو پیاوەی لای چەپ سەرنجی ژنەکە بۆ لای خۆی ڕاکێشاوە بەکابراکەی بەرامبەری ئەڵێ بڕوا بەدوای ئافرەتێکی دیکەدا بگەڕێ.

(پاشکۆ)

١- کاتێك زەردەخەنە دەکەیت. .....

٢- مانەوە لەلوتکەدا. ....

٣- چی سەرنج ڕاکێشە؟. ......

ا- زمانی ڕەنگەکان. ......

ب- زمانی قژ. .....

وەکو تەواوکاریەك بۆ بابەتی زمانی جەستە، لێرە بەدواوە هەندێك کورتەباس وەردەگرین لەکتێبێکی تایبەت بەزمانی جەستە کە لەلایەن دانەری بەریطانی (دجین لایك) لەژێر ناونیشانی (اقرا الشفيرات المخبوءة وزد طاقتك الكامنة الى الحد الأعلى).

* یەکەمجار بەشی سێهەمی ئەو کتێبەمان هەڵبژاردوە کە بریتیە لەناونیشانی (زەردەخەنە) وشە بەوشە ڕاڤەی بۆ کردووە.

* دواتر چەند کورتەیەکی سەر بەشەکانی دیکەمان وەرگرتوە کە پێکهاتون لە:

٢- مانەوەی لوتکەدا (ناونیشانی بەشی دووەم).

٣- چی سەرنج ڕاکێشە (ناونیشانی بەشی حەوتەم).

١/ زمانی ڕەنگ.

ب/ زمانی قژ.

١- کاتیک زەردەخەنە ئەکەین

ئەوکەسەی زەردەخەنەئەکات دەیەوێت کاریگەری دروست بکات لەسەر کەسانی دەوروبەری، لەوکەسەش کاریگەری زیاترە کە هەمیشە بەجدیەوە دەرئەکەوێت، لەبەرئەوە جێگای سەرسوڕمان نییە کە ئەوکەسانەی بزە لەسەر لێویانە بەکەسانی گەرمو گوڕو خۆش مەشرەبو ئاسانکاروکراوە لەقەڵەم بدرێن.

مادام ئێمە قسەو باس لەسەر بەختەوەری دەکەین ئەوا زۆر بەئاسانی لەڕێگەی زەردەخەنەوە ئەو بەختەوەریە ئاشکرادەکەین لەسەراپای جیهاندا، بۆیە زەردەخەنە یەکێکە لەو ئامرازە تەواو گرنگانەی لەزمانی جەستەدا ئێمە خاوەنینی و باقی زیندەوارانی دیکەی لێ بێبەشن، ئەو زەردەخەنانەی کە لەکانگای دڵەوە دێنەدەر مرۆڤی پێ ئەناسرێتەوەو پێشی تەنیا ئەبێتەوە لەناو زیندەوەرانی دیکەدا، هەندێك توێژینەوەی زانستی ئەنجامدراوە هەندێك هۆکاری دۆزیوەتەوە کە وائەکەن مرۆڤ هەمیشە شادو دڵ کراوەبێت.

هێزی زەردەخەنە

ئەو شێوازە هەستیەی لەسەر دەموچاوت دەرئەکەوێت بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەرك و زانین و ئاگاهی هەستیت هاوسەنگ دەکاتەوە، ئەوەش سەلمێنراوە کە زەردەخەنەو ڕوگرژکردن بەهۆی وەڵامدانەوەی هەست و سۆزەکانەوە دروست دەبێت یەکەمین جار ئەم بیرۆکەو قسەیە لەلایەن زانای فەرەنسی (إسرائیل وینبوم)، وە خرایە ڕوو لەساڵی (١٩٠٦) پێی وابووە دەربڕینی دەموچاو کاریگەرە لەسەر بەرزبوونەوەی ڕۆشتنی خوێن بۆ دەماغ بەم هۆیەشەوە هەستی باش و

خراپ وەکو فەرمان لەدەماغی
کەسەکەوە دەردەچێت بۆ جەستەو
جێبەجێی دەکات، ئەگەر زەردەخەنەو
خۆشیەکە کەبت بکرێت و بشاردرێتەوە
ڕێژەی خوێنەکە زیادئەکات و
دووئەوەندەی جاری یەکەمی لێدێت.
بەلاّم پەیامی خەمبارو ناخۆش دەبێتە
هۆی کەمبونەوەی ڕۆشتنی خوێن و
کەم ئۆکسجین ئەگات بەدەماغ بەئەم
بێبەشبوونی دەماغە لەئۆکسجین
بازنەیەك لەئەمو بێتاقەتی و خەمۆکەی
زۆر بەبەهێزیش دەمێنێتەوە.
زانای دەرونناس (روبرت زاجونك)
لەڕێگەی دوبارە توێژینەوەکردن
لەسەر ئەم بابەتە ئەوەی ئاشکراکرد
کە گەرمای دەماغ لەوانەیە
کاریگەربێت لەسەر ڕەوانەکردنی
پەیامەکانی دەماغ و بێگومان ئەمانیش
کاریگەرن لەسەر لایەنی میزاج و
هەستەدەماری ئاستی وزەو
تواناکانمان، مشتومڕی ئەوەی
کردووە کە ڕۆشتنی خوێن نەك هەر
دەماغ بێبەش ئەکات لەئۆکسجین،
بەلّکو بالاّنسێکی هاوسەنگی کیمیای
دروست دەکات وادەکات ئەو پەیامە
هۆڕمۆنیانە بشاردێنەوە خەفەبکرێن.
دواتر زانا (زاجونك) ئەوە پێشنیار
دەکات ئەگەر بێت ئێمە لەحاڵێکی
خەمو فرمێسك ڕشتندا بین، بەلاّم
لەڕێگەی پەیامی دەماغەوە ئەکرێت
بەسەر ئەم حاڵەتەدا زاڵبین و لەناو
پڕمەی گریاندا کەسەکە بکەوێتەوە ناو
حاڵەتی شادی و کرانەوەی دەموچاو.
ئەوکەسانەی کە بەدەست گرفتی
جەستەیی و گرفتی ئەقڵی و
جەستەیەوە دەناڵێنن ئەکرێت سود
وەربگرن لەڕاهێنانی ماسولکەیی
کوڵمیان بەهۆیەوە سوچی دەم
بەرزدەبێتەوەو بەم حاڵەتە ئەتوانن
زەردەخەنە دروست بکەن،
لەکاتژمێرێکدا ئەتوانن چەندجارێك
ئەم کارە ئەنجام بدەن.

دەموچاوێکی بەختەوەر بۆخۆت بسازێنە

(شێوەی دەموچاو دەربڕینی ڕوخسار
بەشێوەیەکی ڕێکخراو چەندجارێك
بتوانرێت لەگەڵ دەربڕینی دەموچاودا

گرنگی دەبێت پاشان چاوەڕێ نابم تاکو بزانم بەخەیاڵ و هزرمدا گوزەردەکات، چونکە من پێشتر دەرم بڕیوە کە بەختەوەرم).

ئەمە قسەی نوسەری ئەدەبی بەناوبانگی ئەمەریکی (ئیدگار ئالن پۆ) یەکە لە (الرسالة المختكسة) دا نوسیویەتی.

پرۆفیسۆر (پۆل اکمان) توێژینەوەیەکی قوڵی لەزانکۆی کالیفۆرنیا بەئەنجام گەیاند ویستی ئەوە بزانێ ئاخۆ لایەنی دەماری (لاشعور – نائاگاهی) ئێمە کاریگەردەبێت بەدەربڕینی هەستیە جیاوازەکان ئاخۆ سۆزکاری لێدەکات، بۆ ئەمەش داوایکرد لەهەندێك کەسی خۆبەخش کە هەستن بەساختەکردنی دەربڕینی دەموچاویان کە پەیوەستە بەلایەنی هەست و سۆزیانەوە، جەختی کردبوەوە لەسەر ٦ هەستی ئاسان و سادە لەمرۆڤدا ئەوانیش (ترس – تورەی – تۆقین – خەم – بەختەوەر – گاڵتەچیێتی).

هەریەکە لەو کەسانەی بەستبویەوە بەتۆڕێکی پزیشکی پێوەریەوە بۆ ئاگاداربوون لەهەمو گۆڕانکاریەکانی جەستە یان (نۆرەو لێدانی دڵ – پەستانی خوێن – بەرگری پێست – پلەی گەرمای لەش – ڕاڕایی ماسولکەکان) ماوەی هەریەکە دەربڕینەکانی (١٠) چرکەبووە تیایدا داواکراوە لەهەریەکە لەوکەسانە ئاماژەکە دەربڕن و هەست و سۆزیانی لەگەڵ هاوجوت کەن واتە ئەگەر ئاماژەکە خەمباریبوو دەموچاوگرژکەن و لەدڵیاندا هەستێکی خەمباری دروست بکەن.

لەدەرئەنجامدا دەرکەوت دودڵی و ڕوگرژی کاریگەری هەیە لەسەر پەرچەکرداری فشاری دەماری، تورەیش خراپترین کاریگەری دروست دەکات لەسەر جەستە لێدانی دڵ و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی بەدوای خۆیدا دێنێت.

تاقیکردنەوەیەکی دیکە ئەنجامدراوە پلەی ڕاستێتی ئەم قسانە زیاترو زۆرتر تۆکمەدەکات کە لەلایەن هەندێك کەسەوە ئەنجامدراوەو تیایدا داوایان لێکراوە یان زەردەخەنە بکەن یان ڕوی خۆیان گرژبکەن پاشان کران بەچەند

گروپێکەوە فیلمی سینەماییان بۆ لێدراوە پێیان وتراوە لەکاتی ئەو فیلمانەدا لەهەست و سۆزی خۆیان بڕوانن، ئەوانەی پێیان وترابوو ڕوی خۆیان گرژبکەن فیلمی کۆمیدیان بۆ لێدراوەو ئەوانەشی زەردەخەنەیان کردبوو فیلمی خەمباریان بۆ لێدراوە، دواتر ئەوانەی ڕویان گرژکردبوو سەرەڕای ئەو فیلمە خۆشە، بەڵام هەردڵ ناخۆش و خەمباربوون، ئەوانەشی کە زەردەخەنیان کردبوو بە وێنە خەمبارانە زۆر کاریگەربوون و دڵ تەنگ بوون، لێرەوە بەو ڕاستیە دەگەین کە توانامان هەیە کاریگەری دروست بکەین لەسەر لایەنی هەستەدەماری و میزاجمان بەلایەنی باش و خراپیشدا، خراپ یان باش ئازادین کامیان ئەکەین.

بەشادی دەم و چاوت بگەشێنەوە

ئەگەر تۆکەسێکی توڕەیت و ئەم نوسراوە دەخوێنیتەوە؟ بزانە کەسی توڕە ناوچەوانی چرچ و بەرزە بڕۆ بەردەم ئاوێنەو دەست بدە لەنێوچەوانت، ئەوەشت لەیادبێ کەسانی عەبوس و ڕمۆزن کەس خۆشی ناوێن حەزناکات لێیان نزیك بێتەوە لەگەڵ ئەوەشدا زۆرئاسانە مرۆڤ ڕابێت لەسەر ڕوگرژی و توڕەبوون.

ئەتوانین لەو ڕوگرژیە وازبێنی و بچیتەوە بەردەم ئاوێنە نێوچەوانت ساف کەیتەوە ئەوکاتەی ئەخوێنیتەوە یان سەیری T.V دەکەین بەڕاکشاوی هێوریەك وەربگرەو کەمێ پشوبدە، بەم کارەش ئەتوانێ یەکێ لەکارەناشرینەمانی تایبەت بەزمانی جەستەت لەبیربکەیت و فڕێی بدەیت، ئەگەر سەرئێشەت زۆرە بزانە لەدوای ئەم حاڵەتە سەرئێشەت کەم دەبێتەوە. خۆئەگەر بزە بۆخۆشت بکەیت کارێکی خراپ ناکەیت، بەڵکو بەچارەسەرێکی باش دائەنرێت تاکو لایەنی هەستی خۆت بەهێزبکەیت و متمانەبەخۆبوونت بەهێزبکەیت، جارلەدوای جار ئەو هەستە بۆ خۆت دروست بکە کە تۆ ئەتوانی لەو حاڵەی پێشتر ڕزگارت ببێ، کاتێکی کەمی دەوێت و

دەرئەنجامەکانیشی باشە لەگەڵ ئەوەشدا بەلاشەو پارەی تێناچێت.

زەردەخەنەکردن بۆ کەسی بەرامبەریش ئەوبوارە ئەدات بەهەردوکتان کە هەست بەحاڵێکی باشتر بکەن لەگەڵ ئەوەشدا زەردەخەنە بەزەردەخەنە وەڵام ئەدرێتەوە، (إکمان) پێی وایە یەکێ لەو حاڵەتانەی وایکردووە ئێمە ڕوخۆش بین کاریگەربوونی لەسەر لایەنی دەماریو کۆنترۆڵکردنی مانە، چونکە ئێمە لەئەزموندا ڕوکار ناخوێنینەوە، بەڵکو باسمان لەحاڵی دەرونی کەسەکانە.

بۆیە ئەکرێت ئەگەر تۆ کەسێکی توڕەو گرژومۆن بیتو بەردەوام بیت لەسەری، بەڵام ئەوەبزانە لەکۆتایدا تووشی جۆرێك ئالاندن ئەبیت بەدەست خەمۆکییەوە، بۆ چارەسەرکردنیش لایەنی کلاسیکی پزیشکی ئەوە دەڵێن کە پێکەنین تەنها چارەسەرەو باوەڕی بەو قسە هەیە کە دەڵێ (بەختەوەری چارەسەری ژیانە).

جۆرێکی دیکە لەزەردەخەنەمان هەیە زۆر دیارو بەرچاوە جۆرێك لەهاودەنگیو پێکەوە گونجان دروست دەکات، لەگەڵ زەردەخەنەی کۆمەڵایەتیو زەردەخەنەی ساختەو دروستکراو، هەریەکە لەم جۆرانە جیاوازی بەرچاویان هەیە لەگەڵ یەکتریداو ئەکرێت ئاشکرابکرێن سەرجەمیشیان پەیوەستن بەهەستو سۆزەوە، زانا (پۆڵ إکمان) سێ جۆر لەزەردەخەنەی دیاریکردووە کە هەریەکەیان پەیوەستە بەجۆرێك لەهەستو سۆزەوە ئەوانیش (زەردەخەنەی هەستپێکراو – زەردەخەنەی وەڕز – زەردەخەنەی دروستکراو) هەریەکە لەم جۆرانە بەشێوازێکی جیاواز لەگەڵ ماسولکەکانی دەموچاودا بەکاردێن، بۆیەش ئەتوانین جیاکاری نێوانیان بکەین لەڕێگەی هەندێك ئەنجامدانو پراکتیك کردنەوە.

زمانی جۆرەکانی زەردەخەنە

زەردەخەنەی هەستپێکراو

ئەم جۆرەی زەردەخەنە بریتیە لەدروست ترین ئامراز یان (ڕاستی) یەو دەربڕی ئەوکەیف و شادیەیە کە لەدەرونی مرۆڤەوەدێتەدەر، تیایدا ماسولکەی کولم و سوچی دەم بەرزدەبێتەوە کرانەوەیەك بەدەوری کولم و سوچی چاوەکانەوە دروست دەبێت، بەلام پێلوچاو بۆ ناوەوەکرژدەبن هەتاکو بڕی شادیەکە زۆرتربێت ئەو ماسولکانە زیاتر کرژدەبن و بەرزدەبنەوە، بەلام پاکترین و ڕاستگۆترین زەردەخەنە کە لەناخی دڵیشەوە بێت زیاتر لەچوارچرکەو نیو تیپەڕناکات، هەروەك ئەو نمونەیەی کە تیایدا دەرکەوتووە زەردەخەنەی (مایك دجاگر) کە بەجۆری دەوڵەمەندو نەرم لەناو زەردەخەنەکاندا ناوی دەرکردووە ئەم زەردەخەنەیە تیایدا بڕی خوێن بەرزدەبێتەوە هاوکاریشە بۆ هەردو کەسەکە (زەردەخەنەکەر - زەردەخەنە بۆ کراو) بەهۆیەوە واهەست بکەن لەباشترین حاڵەتدان.

لەسێ گروپدا هەردو توێژەری بەریتانی (کریستۆڤەره برانیفان و دیڤید همفریس) جۆری زەردەخەنەیان دیاریکردووەو پێیان وایە زەردەخەنەی ئاسان یان سادە ئەو جۆرەیەکە دەم بەدیارئەکەوێت، بەلام هەردو لێو بەداخراوی دەمێننەوە ئاماژەیە بۆ دڵخۆشیەکی زۆرتایبەت بەکەسێتی کەسەکەخۆی، زەردەخەنەی بەرز ئەو جۆرەیە ددانی سەرەوە تیایدا دەرئەکەوێت ئەم جۆرە زۆرجار لەناو سلاو و تەوقەکردنی دوکەسدا بەکاردێت.

لەپەیوەندی (چاوبەچاو) دا دەرئەکەوێت، ئەم زەردەخەنەیە ئاماژەی خۆشی بەخشە، بەلام خۆشیەکە تایبەت و کەسیە، زۆرجاریش کاتێك خەڵکی بۆ یەکتر زەردەخەنەئەکەن ئەم جۆرە بەکاردەهێنین.

زەردەخەنەی دیارو بەرچاو سێهەم جۆریانەو گشت ددانەکان دەردەکەون، بەردەوام دەموقەبارەی گەورەدەبێت و

نزیك دەبێتەوە پێكەنین پەیوەندی چاز دەگمەنە لەم جۆرەی زەردەخەنەدا.

زەردەخەنەی وەڕزی – بێهیوایی:

پرۆفیسۆر (إكمان) ئەم جۆرەی وادیاری كردووە كە هەركات كەسێك هەست بەتێشكان یان شەكەتی دەكات بەكاری دێنێ زۆربەی جار بەبەرچاوی خەڵكەوە بەكارناهێرێت ئەكرێت ئەگەر تەنگەژەكە گەورەبێت زەردەخەنەی كراوەو كراوەو بەكاربێت، ئەم جۆرەی زەردەخەنە زۆرجوان دیارە كە لەگەڵ دەموچاوڕێك نایەتەوە چونكە بەشتێكی دەموچاو زەرەدەخەنەئەكات و بەشتێكی دیكەی دەموچاونوقمی وەڕزیو بێهیواییە.

زەردەخەنەی ساختە – دروستكراو:

زەردەخەنەی ساختەو دروستكراو وەك زەردەخەنەی ڕاستی گونجانو پێكەوەیی دروست ناكات، بەڵكو بریتیە لەبەهەڵەدابردن و خۆشاردنەوە لەڕاستی، كەچی ماوەكەی لەزەردەخەنەی ڕاستی زیاترو كاتی درێژتر ئەخایەنێ لەسەردەموچاو سسترین جۆری زەردەخەنەیە، كەسانی فرۆشیاری گەڕۆك و خاوەن پیشەو ئەوانەی واپێویست دەكات زەردەخەنە بكەن بۆ كڕیارەكانیان، ئەمانە سەرجەمیان خاوەن زەردەخەنەی ساختەو سەرقاڵكەرن، بۆنموونە لەیابان ئەگەر شتێ پەیوەندی پێیەوە نەبوو وافێركراون كە بەزەردەخەنەیەك ئەو بێلایەنییە دەربخەن، هەرچەند ئەگەر كەسەكە پێی وەڕزبێت هەردەبێ ئەنجامی بدات، بەڵكو كۆمەڵگە ئەوەی لێ داوادەكات، لەیابان كۆمەڵێ كەس تاقیكرانەوەو برانە هۆڵێ و فیلمی وەڕزكاری پزیشكیان بۆ لێدەدان و لەولاشەوە لایەنی تووڕەیی و گاڵتەجاڕی و دودڵیان ئەپێوان ئەمان وەڕزبوبوون، بەڵام لەپڕ كەسێك كە چاكەتێكی سپی لەبەردابوو كە جلی دوكتۆرە هەمویان وەڕزی دەموچاویان لابردو زەردەخەنەیەكیان بۆ كرد.

نزيك دەبێتەوە پێکەنین پەیوەندی چاز دەگمەنە لەم جۆرەی زەردەخەنەدا.

زەردەخەنەی وەڕزی – بێهیوایی:

پرۆفیسۆر (إکمان) ئەم جۆرەی وادیاری کردووە کە هەرکات کەسێك هەست بەتێشکان یان شەکەتی دەکات بەکاری دێنێ زۆربەی جار بەبەرچاوی خەڵکەوە بەکارناهێرێت ئەکرێت ئەگەر تەنگەژەکە گەورەبێت زەردەخەنەی کراوەو کراوەو بەکاربێت، ئەم جۆرەی زەردەخەنە زۆرجوان دیارە کە لەگەڵ دەموچاوڕێك نایەتەوە چونکە بەشتێکی دەموچاو زەرەدەخەنەئەکات و بەشتێکی دیکەی دەموچاونوقمی وەڕزیو بێهیواییە.

زەردەخەنەی ساختە – دروستکراو:

زەردەخەنەی ساختەو دروستکراو وەك زەردەخەنەی ڕاستی گونجانو پێکەوەیی دروست ناکات، بەڵکو بریتیە لەبەهەڵەدابردن و خۆشاردنەوە لەڕاستی، کەچی ماوەکەی لەزەردەخەنەی ڕاستی زیاترو کاتی درێژتر ئەخایەنێ لەسەردەموچاو سسترین جۆری زەردەخەنەیە، کەسانی فرۆشیاری گەڕۆك و خاوەن پیشەو ئەوانەی واپێویست دەکات زەردەخەنە بکەن بۆ کڕیارەکانیان، ئەمانە سەرجەمیان خاوەن زەردەخەنەی ساختەو سەرقاڵکەرن، بۆنموونە لەیابان ئەگەر شتێ پەیوەندی پێیەوە نەبوو وافێرکراون کە بەزەردەخەنەیەك ئەو بێلایەنییە دەربخەن، هەرچەند ئەگەر کەسەکە پێی وەڕزبێت هەردەبێ ئەنجامی بدات، بەڵکو کۆمەڵگە ئەوەی لێ داوادەکات، لەیابان کۆمەڵێ کەس تاقیکرانەوەو برانە هۆڵێ و فیلمی وەڕزکاری پزیشکیان بۆ لێدەدان و لەولاشەوە لایەنی توڕەیی و گاڵتەجاڕیو دودڵیان ئەپێوان ئەمان وەڕزبوبوون، بەلآم لەپڕ کەسێك کە چاکەتێکی سپی لەبەردابوو کە جلی دوکتۆرە هەمویان وەڕزی دەموچاویان لابردو زەردەخەنەیەکیان بۆ کرد.

چۆن ئەتوانی زەردەخەنەی ساختەو دروستکراو ئاشکرابکەیت؟

لەبارترین رێگا بۆ ئاشکراکردنی درۆی ساختە بریتیە لەڕوانین بۆ چاوەکان لەکاتی زەردەخەنەی ڕاستیدا تەسك ئەبنەوەو کرژدەبن، بەلام هەرکات زەردەخەنە خەفەکە دروستکراوبوو هیچ کاریگەریەك لەسەر چاو دروست نابێ و چاو لەو زەردەخەنە بێئاگایە لەژێر ئەو بزەیەوە ڕق و نارەحەتی خۆی ئاشکراکردووە، لەبەرئەوە یەکەمجار پشکنین بۆ چاوبکە پاشان گەرموگوڕی دەربڕینیزەردەخەنە ئەوجا سەیەرکردنی دەموئامارژەکانی، لێوی سەرەوە بەشێوەیەکی لەسنور بەرزئەبێتەوە کەچی لێوی خوارەوە هیچ جوڵەیەکی پێوە دیارنییە، زۆربەی جار لەکاتی وێنەگرتندا خەڵکی زەردەخەنەی ساختە ئەخەنە سەر لێویان بۆ کامێرای وێنەگر، بەتایبەت ئەگەر ئەو وێنە گرتنەیان بەدڵ نەبێ.

دوکتۆر (ایوان غرانت) لەزانکۆی (بیرمەنگهام) جۆرێکی دیکە زەردەخەنەی دروستکراو ساختەی ڕونکردۆتەوەو ناوی ناوە (زەردەخەنەی درێژکراو) ئەمیش بەبڵاوبوونەوەی هەردو لێوو دەرکەوتنی قەراغی ددانەکان دەربڕینی جۆرێك لەخونەریتی پەروەردەی، کاتەکانی ئەم زەردەخەنەیە بریتین لەکاتی پاڕانەوەیەکی ماستاوچیانە، کەوتنە ناو کەشێکی کۆمەڵایەتی نائارام و نەگونجاو، وەك نیگاتێگرتنی سێکسی لەلایەن کەسێکەوە بۆ ئەم کەسە، لەم کاتەدا نازانن چۆن خۆیان لەم حاڵە دورخەنەوەو خۆیان ڕزگاربکەن لەڕێگەی ئەم زەردەخەنەیەوە خۆیان قوتاردەکەن و ئەوکەسەش کە وەڕزی کردون جۆرێك لەوەڵامی نەخێری دەست دەکەوێت.

لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی خەڵك ئەتوانن ئەوە ئاشکرابکەن لەپشت دەموچاوێکی شادوگەشەوە چ هەستێ شاردراوەتەوە، بۆیە ئەو قسە کۆنەی دەڵێ ئەگەر هەواڵێکی خراپت پێدرا تۆ هـ...دەو چاوت باکراوەبێت هیچ سودی نابێت، چونکە زانایانی

دەروونناسی باس لەوە دەکەن لەم حاڵەتەدا خەڵك زمانی جەستە لەبیردەکەن و تەنیا چویان لەدەمی ئەو کەسەیەو گوێ ئەگرن بزانن چی دەڵێ. زۆربەکەمی زەردەخەنەی ساختەو دروستکراو کاری خۆی دەکات لەبەرئەوەی ئەوکەسەی بێئاگاو بزەکەی بۆ کراوە توشی تەنگەژەدەکات و ناشزانێت چۆن وەڵامی باتەوە، بەڵام هەر بەسروشتی ئەم کەسە تێدەگات و پەیدەبات بەوەی کە شتێك هەیە یان ئەبێ ڕوبدات ئەو ماسولکانەی چاو کە بۆ زەردەخەنە دروست ئەکرێن و بەکاردێن ناتوانن بیان خەنە ژێر کاریگەری دەماغەوە، بەڵام ئەتوانن زەردەخەنە درۆزنانەکە دروست بکەن.

زمانی پێکەنین

زانا و بیریاری گەوەی فەرەنسی لەکۆمەڵە بەناوبانگەکەیدا بەناوی (حکم وافکار) دەڵێ (ئەو ڕۆژانەی مرۆڤ لە کیسی چووە ئەو ڕۆژانەن کە تیایدا پێنەکەنیوە).

(١٥) ماسولکە گونجان دروست دەکەن بۆ ئەم حاڵەتە، هەناسەدان ئەگۆڕێت، بەڵام کاتێ پێئەکەنێت ١٢ ئامارژەی لەیەکتر جیا قسەدەکەن و دێنەگۆ، پێکەنینی ئێمە لەقیڕەی (باباغا) دەچێت یان لەسەرەی کەر، لەپێکەنینی دەموچاوەوە دەست پێدەکات و لەوێوە بۆ ماسولکەکانی سك دواتر ئەیبڕینەوەو هەر ئەڵێ ئێمە نەبوین، ئەی باشە پێکەنین چیە؟ بۆ ئێمە پێئەکەنین؟

هەڕەشەلێکردن بریندارکردنی هەست

زانای میلەت ناسی (ئیکنۆلۆجی) (زانستی پەیوەست بە نەژادی مرۆڤەکان) ئەوەی داهێناوە کە دەڵێ وەڵامدانەوەی پێکەنین بریتیە لەدروستبونی جۆرو شێوەیەك لەهێرشی ڕێوڕەسمی یان کەش و بەکۆمەڵ ئاسا، گروپی ئاژەڵانیش پێکەوە ئەم ترساندنە ئەنجام دەدەن بۆ ترساندنی مەترسیدار، بۆنموونە مەیمون ئەگەر هەرکات ویستی شەڕ

لەلایان دروستبوو ددانەکانیان ئەکەنەوەو جۆرێك لەدەنگی پێکەوەیی دروست دەکەن بەگوێرەی قسەی (ایبك – ایبفلت) مرۆڤەکانیش لەباسی گاڵتەپێکردندا بۆ پێکەنین جۆرێکە لەتوانج و برینداركردنی هەست، بەڵام ئەو کۆمەڵەی پێکەوە ئێئەکەنن هەست بەپەیوەندی هاوبەش دەکەن لەنێوانیاندا.

ئەم دیاردەیە هەستی گاڵتەئامێزی قۆشمەییە، زیاتر لەکاتی شەڕەکاندا ڕوئەدات کاتێك کەسانی شانۆکار بەخۆیان و وێنەکانیانەوە کۆمیدیانە دێنەپێش و گاڵتە بەدوژمن دەکەن، زۆرجاریش مندالآن یان قوتابیان نوکتەو قسەی خۆش لەسەر مامۆستاکانیان دروست دەکەن.

زانای دەروونناس و داهێنەری بواری شیکاری دەروونی زانای نەمساوی (سیگمۆند فرۆید) وایداناوە بارودۆخی دوژمنایەتی لەو حاڵەتانەدا کە دوژمنکاری ڕوبەڕو ناکرێت ئەم دەبێتە قەلاو پشتوێنی سەلامەتی بۆ کەسەکە، نوسیویەتی (ئێمە ئەگەر دوژمن بچوك کەینەوە یان سەرشۆڕی کەین یان گاڵتەی پێبکەین بەناڕاستەوخۆ چێژمان لەوە وەرگرتوە کە بەسەریدا زاڵ بێت).

فرۆید دەڵێ نوکتەو قسەی بێئابڕوانە بەجۆرێکی دیکە بریتیە لەدوژمنکاری لەبەرئەوەی بریتیە لەڕەفتاری سێکسی و هەموی چەپاندنی سێکسی دروستکردووە، هەڵوێست و ترس و شاردنەوە لەم حاڵەتەدا زۆربەئاسانی دەرئەکەوێت، ئەگەر لەناو کۆمەڵێ کەسدا یەکێکیان نوکتەیەکی سێکسی گێڕایەوە یان خۆت گێڕاتەوە بڕوانەسیمای دەموچاویان هەریەکەو بەجۆرێك هەست پەرچەکرداری خۆی دەرئەبڕێ هەیە بەشەرم هەیە بەخۆشحاڵی یان هەیە بەترس، بەڵام بۆ شاردنەوەی هەستیان هەریەکەیان دەست بەدەمیەوە ئەگرێت پێکەنینەکەی ئەشارێتەوە.

دەربڕینی کەیفو شادی بەجۆرێك لەسنورو ڕادەبەدەر

زانایانی ئەنثرۆپۆلۆجی (زانستی مرۆڤناسی) لەناویاندا (دزموند مۆریس) وای دائەنێت کە پێکەنین هەلۆیستێکی تەواو نزیکە لەفرمێسك ڕشتنەوە، زۆرجار دەموچاوی ئەو کەسانەی پێئەکەنن لەگەڵ ئەوانەی هاوئەکەن بەدەم خەموناخۆشیەوە قورسە جیاکردنەوەیان بەتایبەت پێکەنینی هیستریای زۆر بەئاسانی ئەگۆڕێت بۆ فرمێسك.

پێکەنین و هاوارکردنی شادیو ڕوودەموچاومان تیایدا ڕێك ئەو شتەیە کە لەکاتی نارەحەتیو ناخۆشیدا ئەنجامی دەدەین.

مندالانی کۆرپە لەیەك کاتدا هەردو ئامارژەی شادیو خەم پێکەوە لەسەر دەموچاویان ئەنوێنن یەکگرتنی ئەم دوئامارژەیە ناودەبرێت بەپێکەنین، بەلام لای مندالان زۆر بەئاسانی ئەگۆڕێت بۆ فرمێسك، چونکە هەتا ئەم تەمەنەشی هەستی ترس زۆر زاڵە بەسەریا.

ئەوکەسانەی پشتگیری ئەم تیۆریەدەکەن دەڵێن ئێمە ئەوکاتە پێدەکەنین کە شتێکی دەگمەنو تازەبکەوێتە بەر هەستەکانمان، بەلام بەومەرجەی نەبێتە بەربەست بۆ کەیفو شادیمان، ئەها سەیرکە ئەو کەسانەی کە سەیری فیلمی ترسناك ئەبینن زۆرجار بزەدەکەنو زەردەخەنەو پێکەنین ئەکەن، چونکە بیردەکەنەوە ئەو شتەی بینیویانە فیلمەو ڕاستی نییە.

ئێمەش کە لەپڕ توشی شتێ دەبین زۆربەئاسانی پێدەکەنین، هێندە سەرنج ڕاکێشە تەنانەت لەکاتی سەرقەبرانو مردوناشتنیشدا کەسانێك بزەدەکەن بۆ ئەوەی ترسی مردن لەئاست خۆیان کەم دەکەنو دەڵێن دەی خۆ جارێ ماوین.

ختوکەدان

ئایا تۆ زۆر هەستیاری بەرامبەر بەختوکەدان؟ چی وات لێئەکات بەختوکەدان پێکەنینت بێت؟ ئەم

جۆره پرسیارانه زانایانی سەرسام کردووه، وەلامێکی بنەبڕنییە بۆ ئەم پرسیارانە، بەلام زانایان پێیان وایە ختوکەدان بریتیە لەهێرشێکی وێنەیی کە ئێمە بەشێوەی ساختەو درۆزنانە بەرویدا پێدەکەنین.

ئەم ختوکەدانە جۆرێك لەباوەڕهێنان و وتنی وشەو یاری مندالانەی لەگەڵ خۆیان هەلگرتوە ئەوکاتەش ئێمە وێنەکە لامان ئەبێتە شتێکی کۆمیدیو بەئارەزوی خۆمان پێئەکەنین، وەك پاژنەپێ، ناوقەد، بنباڵ، ئەم ناوچانە زۆر هەستیارن بۆ دەست لێدان و هێرشکردن، پێکەنینەکەش بریتیە لەوەی کە ئێمە هەست دەکەین گاڵتەیە بۆ ئەنجامی دەدەین.

ئەم حاڵەتە لەتازەپێگەشتوان و لاواندا زۆر بەرزو هەستیارەو تاکو تەمەن بەرەو سەر هەڵکشێ ئەم هەستە کەم دەبێتەوە، بەلام کەس بۆی روون نییە پێکەنین بۆ وایە، لەوانەیە ئەوەبێت کە لەرِوی دەرونییەوە تەمەنی لاوێتی بۆ خۆی هەستیاربێ، بەلام ئەی چی بلێین لەبارەی ئەوانەوە کە زۆر گەمژەن و زۆریش پێئەکەنن، بەلام ئەکرێت بەو جۆره بلێین ئەم کەسانە تەنگەژەی ئەقلییان هەیەو پێکەنینیش جۆرێك رەفتاری نائاگاهی ئەو حاڵەتە ئەقلیەیان.

پێبکەنەو تەندروست باش به

زۆرێك توێژینەوە ئەنجامدراوە دەربارەی دەرونناسی پێکەنین، دەرئەنجامەکانیش هەر دەرئەنجامە کلاسیکیەکانن کە بریتیە لەوەی (پێکەنین دەرمانە) کاتێك پێدەکەنین سەراپای ماسولکەکانی جەستەمان کاریگەردەبێ پێی بەجۆرێك ناونراوە بەلەرزەیەکی بێدەنگ و جۆرێك لەخاوبوونەوە، لەکاتی قاقادا هەناسەدانمان کورت و کەم دەبێتەوە دەموچاو فراوان دەبێت گەردن دەرئەپەڕێ شان و گەدەو بەربەستی جەستەییمان هەموو کاریگەردەبن.

سەرەرای ئەوانەش فشاری خوێن دائەبەزێ. بەلام بۆری خوێن تاکو سنوری پێست فراوان دەبێ دەکشێ بەم جۆرەش سوڕی خوێن ئاسان دەبێت، زۆرجاریش ئەوکەسانەی پێدەکەنن سوردەبنەوە ئەمە

هۆکارەکەیەتی، چونکە دڵیان پڕدەبێت لەخوێن، هەروەها پێکەنین ڕێژەی ئۆکسجینی خوێن بەرزدەکاتەوە بەم هۆیەوە جەستە چارەسەری خۆی دەکات بەرگری بۆ دروست دەبێت لەدژی میکرۆبەکانی دیکەو نەخۆشیەکان.

پێکەنین فشارو لێدانی دڵ دائەبەزێنێ ئارەزوی خواردن ئەکاتەوە پلەی گەرمی ئەسوتێنێ (کالۆری ئەسوتێنێ) کاریگەرە لەسەر هۆرمۆنە هێورکەرەوەکانی جەستەو ئازارئەشکێنێ تەنانەت هەندێك پسپۆڕ پێیان وابووە پێکەنین ڕێگرەی جەستە ئەکات لەهەوکردن و بریندار بوون و تەنگەژەکانی هەرسکردن و کۆئەندامی هەرس.

دەمارێکی خۆش و شادی هێن

دوکتۆرو پسپۆری بواری نەخۆشییە دەمارییەکان زانا (هنری روبنشتاین)ی فەرەنسی توێژینەوەیەکی چڕوپڕی بەئەنجام گەیان لەسەر پێکەنین، لەدەرئەنجامەکانی توێژینەوەکەیدا ئەوەی خستۆتەڕوو کە یەك دەقیقە پێکەنین بەقەدەر (٤٠) دەقیقە خۆ هێورکردنەوە بەسودە، چونکە ماسولکەکانی هێوردەبنەوەو جەستەمان سودی لێوەردەگرین، بۆیە زۆرکەس پێیان وایە پێکەنین ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لەقیرانەدن و هاوارکردنێکی سەرکەوتوداو تۆنی دەنگ ئەورووژێنێ.

چیرۆکی ئەو کابرا ڕۆژنامەنوسە ئەمەریکیە کە خۆبەخۆی چارەسەری دەردی خۆی و نەخۆشی خۆی کردووە یەکێکە لەچیۆکە بەڵگەییەکانی ئەم بوارە (نۆرمان کازنس) بوویە یەکێ لەوکەسانەی کە ببنە بەڵگە لەسەر سودوقازانجی ئەم ئامارژە کەڵلەکەبوو چاك و سودبەخشە، لەساڵی (١٩٦٤) (کازنس) توشی شەلەلی (التهابی) بۆ دوکتۆرەکان پێیان وت نەخۆشیەکەی بەهێواشی چاك دەبێتەوەو بربڕەی پشتی ڕەق دەبێت لەدوایشدا ناتوانێ بجوڵێ ئەوەشیان پێوت چارەسەرێکی بنەبڕیان لانییە بۆ نەخۆشیەکەی، بەڵکو ئەتوانن لەنەخۆشخانە بەێ ئازار بهێڵنەوە ئەگەر ناتوانن لەدەرەوەی نەخۆشخانە چارەی بۆ بکەن.

سەرەتا وادێتەپێش چاو کە (کازنس) خەمۆك و دڵتەنگ بووبێ لەدوای ئەوەی نەخۆشییەکەی دەست نیشانکرا، بەڵام ئەم بڕیاریدا لەگەڵ نەخۆشییەکەی ململانێ بکات، ئەو دەرمانانەی پشت گوێ خست کە ئازارشکێن بوون و نەیخواردن، نەخۆشخانەی بەجێهێشت ڕویکردە یەکێ لەئوتێلەکان و ژورێکی بەکرێ گرت، ژمارەیەکی زۆر فیلمی کۆمیدی کڕی سستەرێکی بەکرێگرت تاکو تاکو کتێبی نوکتەئامێزی بۆ بخوێنێتەوە، پاشان ماوەیەك بۆی دەرکەوت (۱۰) دەقیقە پێکەنین ماوەی دوو سەعات و نیو ئازاری لەش کەمدەکاتەوە. پاشان چەند ڕۆژێك تێپەڕی و ڕۆشتەوە پشکنینی پزیشکی بۆ کرا دەرکەوت ئەم ڕێگەچارەیە دەرئەنجامێکی زۆرباشی هەبووە لەچاو قورسی نەخۆشییەکەیدا، توانی دوای چەندمانگێ بگەڕێتەوە سەرکار و دەوامی خۆی بێ دابڕان دەستیکردووە بەڕۆژنامەنوسی، ئێستە دوای بیست ساڵ ئەزمونەکانی خۆی و تاقیکردنەوەکانی بەشێوەی کورس بەخەڵك ئەڵێتەوە. بەڕاستی پێکەنین پەرجو – معجیزە درەست دەکات!

خۆشحاڵبوونی سروشتییانە

دوکتۆر (ڤرنون کوڵمان) یش هاوڕایە لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەدا کە دەڵێ ئەکرێت پێکەنین هاوکارمان بێت بۆ یارمەتیدانی دەرونی خودی خۆمان، لەکتێبەکەیدا بەناوی (قوة الفكر) نوسیویەتی: (ئەوکاتانەی کە دوکتۆربووم نەخۆشە منداڵەکانی نەخۆشخانەم کۆکردەوە و جەژنی لەدایك بوونم بۆ دەگێڕان لەو ڕۆژەدا بڕی دەرمانی ئازارشکێنم بۆ کەم دەکردنەوە، بەڵام پێکەنین ئێشی ساڕێژدەکردن بۆ ماوەیەکی دورودرێژیش جەستە سودی لێدەبینێ بۆیە ئەکرێ پێکەنین چاکترین دەرمان بێت).

ئەوەش پێشنیاردەکات کە بائێمە کەسانی بەختەوەر لەدەوری خۆمان کۆبکەینەوە، توزێك زەردەخەنەبکەین بۆ خۆمان، چونکە یارمەتی دەرمانە، وامان لێئەکات کە زۆر بەجدی شتە سادەکان نەگرین، پێکەنین والەمرۆڤ

دەکـــات جـــارێکی دیکـــە بەباشـــەو مەیلداریـــەوە لەشـــتەکانی پێـــشوی بڕوانـــێ، هـــەروەك ئـــەزمونی پێـــشوی (کـــازنس) ئـــەکرێت تـــۆش کتێبـــی کۆمیدیو فیلمـی گاڵتەئامێزبکـەڕیتو تۆزێك خۆتیان لەگەڵ ئاسودەبکەیت.

هـەرکات هەستت بەخـەمۆکی کـرد ئـەم ڕێگا کۆمیدیە بگرەبەر تـاکو گـۆڕانێکی کیمیـاوی بەجەسـتەت دروسـت بـێو حاڵو لایـەنی دەماریـشت ئاسـودەببێ، ئەگـەر تورەیـت – بێتاقـەتیت یـان دڵـت پڕە لەشتێ ئەم کـارە ئـەنجام بـدە، ئایا تـــۆ ڕۆژێـــك لـــەڕۆژان ئـــەم ڕێگایـــەت تاقیکردۆتەوە؟.

زمانی فرمێسك

توانـای گریـان وەکـو پێکـەنین یەکێکـە لـەو توانایانـەی کـە مرۆڤـی پـێ تـەنها بۆتـــەوە لەناوگـــشت بونـــەوەرەکانی سەرزەویدا، جۆرێکە لـەوەڵامی لایـەنی سـۆزی هەڵـچون لەمرۆڤـدا، هەنـدێك زانایان وتویانە ئەم گریانە ئامـاژەیە بۆ بوونی مێـژو ڕابردویـەکی ئـاوی لـەلای مرۆڤ، بەڵام ناکرێت جێگەی باوەڕبێت، ئێمـــە هـــەر کـــە دێینـــە ئـــەم دونیـــاوە یەکـسەر بـەگریان دەسـت پێدەکـەین بـــەهۆی چـــەند هۆکارێکـــەوە، ئـــەو منداڵانە کە خۆیـان هێزوتوانایـان نییە ئـەگرین بـۆ ئـەوەی بـەدایكو باوکیـان بڵێن برسیانە، نەخۆشن، یان حاڵەتیان تەواونییـە، لەگـەڵ گەشەکردنیـشیاندا هـەمان حاڵـەت ددبیـنین لـەلایان، بـەڵام کـە گـــەورەبوونو فێربـــوون پێبکـــەنن بۆمـــان ڕون بوویـــەوە ئەگـــەر زۆر لاســـارنەبین زۆر پێدەکـــەنینو کـــەم دەگریـــەین، کاتێـــك پێکـــەنین ڕومـــان تێـــدەکات نـــاتوانین کـــۆنترۆڵی بکـــەین ئەگەر فرمێسك بڕژین.

ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێ گریان بەسودە بیرۆکەیەکە بوونی هەیە، بـەڵام دێـرین و دێرزەمانەیـــەو ئێـــستەش بەڵگـــەی زانـستی کردۆتـە پاڵپـشت بـۆ خـۆی، توێژینەوە زانستیەکان ئەوە دەڵێن کە فرمێـــسك مادەیـــەکی تێدایـــە ئـــازار کەمدەکاتەوە پێی دەوترێت (انکافالین) ئـەم مادەیـە ئـەو هەسـتەت دەداتـێ کـە دوای گریـــان تـــۆ حاڵـــت بـــەرەو باشـــتربوون دەڕواتو خەمەکـــەت ئـــەدەیت بەهـــەوادا، هـــەروەها ئـــەو دڵ پـــڕیو هەســـتانەی کـــە لەناختـــدا

شـــاردۆتەوە ئـــەم مادەیـــە لەگـــەڵ فرمێـــسکدا دەیهێنێتـــەدەرو خـــاڵی دەبێتەوە لەو هەستو بیرکردنەوە ئەمە لـــەدوای گریـــان ڕوودەدات، کاتێـــك کەســـێ زۆر بـــەڵای بەســـەر هـــاتووە. خەمۆکە چارەڕەشە ئیتر ئەکرێت وەکو ڕێگایـەك گریـان بـەکاربهێنرێت. بـەڵام زۆر بەداخـەوە کۆمەڵگـەی ئێمـە تـاکو ئێـستەش هەنـدێك کـۆتو بەنـدیان لەسەر ئەم گریانە بەنیشانەی کەمیو پێنەگەشتوی دائەنرێتو نەگریان واتە پیاوێتیو ئازایـەتی، بـەڵام ئـەو فشار خەمولایـەنی خەفـەکراوی جەسـتەو دەرون لەیـەك کاتـدا چـەندقات زیـاتر دەکات.

فرمێـــسك کاریگـــەرە لـــەڕزگارکردنی جەسـتە لەهەنـدێك مـادەی کیمیـاوی زیـان بـــەخش لەجەســـتەدا، چـــونکە فرمێـسك پرۆتینـاتی لـەخۆگرتوە کـە لەلایەن هەوای ساردەوە دروست بوون یـــان وروژێنـــەرەکانی دیکـــەی دروســـتکردون، ئەگـــەر فرمێـــسك نەڕژێنرێت ئەوە ئەم مادانە لەجەستەدا دەمێننـــەوە، گریـــان ئـــارام بەخـــشە هێورکەرەوەیـــە، تـــۆ ســـەیرکە ئـــەو کەسـانە کـە فیلمـی گریانـاوی ئـەبینن چێژ لـەو گریانە ئەبینن هـەروەك چۆن چێژ لەپێکەنین ئەبینن.

٢- مانەوە لە لوتکەدا

ئەمانـــەی لای خـــوارەوە هەنـــدێك کورتەباسـن کـە لەبەشـی حەوتـەمی کتێبەکـەی (دجـین لایـل) ە وەرگـیراوە بەناوی (لغة الجسد).

ئـەم سـەدە نوێیـە وەها خـۆی نیشان دەدات کــە دەڵێـی فـشاری شــەیتان زۆربـووە بـۆ سـەری، زۆر نەخۆشـی و خراپـی بـاری دەرون بڵاوبوەتــەوە بەجۆرێك ناونراون، بەنەفرەتی سەدەی بیـستەم، ئـەڵێی هێزمـان لەبـەربراوە دەرەقـەتی هەنـدێك شـت و بـارودۆخ نایـەین ئەم بێدەسەڵاتیە وایلێکردوین هەمیـشە خـەمۆك بـین وای لێهـاتوە تواناکانمـــــــان نـــــــەبۆخۆمان نەبۆدەوروبەریـــشمان ســودی نییـــە، زۆربـەی ئەوکەسانەی ساڵێك دوساڵ دوای خانەنـشین بـوون بـەبێ موچـە بمێننـەوە بێهیـوادەبن و ژیانیـان لـەلای دەبێـــزرێ و وابیردەکەنـــەوە هـــیچ پاساوێکیان نییە بۆ گوزەراندنی ژیان.

ئێمــە ئــەمڕۆ زۆربەچــاکی ئــەو کاریگەریانە هەست پێدەکەین کە ئەو فــشارە دروســتیکردووە، بــەڵام نەلـەخۆمان و نەلەدەوروبەرمانـدا بـەدی ناکەین، بۆیە هەستکردن بەچۆنییەتی پەرچـەکرداری جەسـتەمان بـۆ ئـەو فشارە ڕێگەیەکی باش و هاوکاردەبێت بۆمان تاکو لەکەسانی دیکە تێبگەین، بۆیـە ئەگـەر ویـستت پەیوەنـدی بکـەی بەکەسـێکەوە و بـۆت دەرکـەوت زمـانی جەستەی ئەو پەیوەندیە ڕەت ئەکاتەوە ئـەوکات ڕێگـەی بـدە بائـارام بێتـەوە و هێوربێتـەوە لـەبری ئـەوەی بەزۆر ڕازی بکـەیت و بیروڕای خـۆتی بەسـەردا زاڵ بکەیت.

ئەگـەر ئامـاژەکـانی چـاوی ئـەو کەسـە کارەکــەی لێ تێـك دابـوی، پێویـستە هەڵوێـستەیەك بکـەیت پرسیار لـەخۆت بکەیت بۆچی - چی وەڕزت ئەکات، چ ڕێگایەکی زانستی شارەزای بۆ ئەوەی ئـەو حاڵەتـە بگۆڕیـت؟ پزیـشکەکان و زانایـانی دەروونناسـی پـسپۆڕ لـەبواری

بەڕێوەبردنو هەڵسوکەوت لەگەڵ فشار (ادارة لظخط) ئەوەیارونکردۆتەوە کە لایەنی هەستکردن بەکۆنترۆڵکرنی ژیانمان ڕێگایەکی بەسودە بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریە ئازاراویەکانی فشار سودوەرگرتن لەهەندێ لایەنی پاڵنەرو پارێزگاری کەر کە لەجەستەدا بوونی هەیە.

فشاری ناوەکی

جەستەمان ئەگەر بۆنێکی ترسناکی هەستپێکرد یەکسەر وەڵام دەداتەوە. هەناسەدانمان ئەگۆڕێت هەندێك مادەی دیکە ئەڕژێنێتە ناو ڕێڕەوی خوێنمانەوەو لێدانی دڵمان زیاتردەبێ. کاتو شێوازی ئاسایی نواندنمان ئەگۆڕێت. زانا (هانس سیلایی) پێشەنگی توێژینەوە لەمەڕ فشارەکان لەسیەکانی سەدەی ڕابردودا پێناسەی فشاری بەوەکرد کە (بەرپەرچ دانەوەیەکی بێسنوری جەستەیە بۆ داوایەك کە ئاراستەی کراوە)، ئەوەی ئاشکراکردووە کە لەتوێژینەوەکانیدا پەرچەکردارەکانمان بۆ سێ جۆر دابەشبووە: ترسانی ئەنقەست - نیشانەی هەوڵدانو ڕاکردن) ئەو نیشانانە کە لەیەك کاتی دیاریکراودا دەرئەکەون لەگەڵ بەرگریو خۆگونجاندن سێ هەمیان بریتیە لەماندوبوونو شەکەتی کاتێك کە کەسەکە سستەمو ئامرازەکانی جەستەی ناچنەوە جێگای خۆی، ئیتر کاتێکە کە ناتوانین ئیشێ لەکاتی خۆیدا بکەین یان هەرچیتان کردووە نەگەشتوین بەکاتی شتەکەخۆی، یان بەهۆی مەترسیەکی واقعی کە دروست دەبێ بۆ ژیانمان، ئەکات وەکو کەسانی ئەشکەوت فسۆلۆژیانە نەگۆڕانی جەستەیمان لێرودەدات.

ڕێژەیەکی زۆر لەنارەحەتیو خەمۆکیو هەستکردن بەبێ هیوایی فشاری گشتی. ئەمانە کاریگەری زۆر زیان بەخشن بۆ سەر ژیانمان ئەوەشمان بیرنەچێ پێکدادانی وروژاندنەکان فشارێکی زۆر گەروە دروست دەکات.

ئەکرێت مردنی هاوسەر فشارێکی زۆر گەورەبێت یان جیابونەوەی ژنو مێرد یاخود هەندێك گرفتی دیکەی وەك

پـــشودکان، یـــادی لـــەدایك بـــوون، هاوسـەرگرتن تەنانـەت بەدەسـتهێنانی ئامـــــانجێکی گـــــەورە ئـــــەکرێت فـــشاردروست بکـــات بەتایبـــەت ئەوکاتـــەی کەسـەکە هەســت دەکـات توانای ئیسراحەتکردنی نەماوە.

پێـوەری پێـوانی فـشار بـۆ یەکـەمجار لەسـاڵی (١٩٦٧) دا بڵاوکرایـەوە هــی دانــەری گــەورەو زانــا (هــۆڵمز) بــوو پێکهــاتوە لــەپێوەرێکی (٤٠) رِوداوی لەسەرتاســەری ژیـانی ئـەم رِووداوانـە لــەرِووی کاریگەرییـــەوە بـــۆ مـــاوەی دووساڵ بەبەردەوامی دەمێننەوە.

پێوەری هۆڵمز بۆ پێوانی فشاری جەستە:

ڕوداوو	ڕێژەی سەدی%
١- مردنی هاوسەر – ژن – مێرد	١٠٠
٢- جیابونەوە	٧٣
٣- لەیەك دابڕانی هاوسەر	٦٥
٤- بەندکردن	٦٣
٥- مردنی ئەندامێکی خێزان	٦٣
٦- ئازارێکی تایبەت و کەسێتی – نەخۆشی	٥٣
٧- هاوسەرگیری	٥٠
٨- لەدەستدانی کاروپیشە	٤٧
٩- بەرژەوەندی هاوسەرێتی	٤٥
١٠- خانەنیشین بوون	٤٥
١١- نەخۆش کەوتنی ئەندامێکی خێزان	٤٤
١٢- سك پڕی	٤٠
١٣- گرفتی سێکسی	٣٩
١٤- دوبارە گۆڕانکاری لەکاردا	٣٩
١٥- منداڵی تازە	٣٩
١٦- مردنی هاوڕێی نزیك	٣٧
١٧- گۆڕینی کاروپیشە	٣٦
١٨- مشتومڕی زیادەی نێوان ژن و مێرد	٣٥
١٩- کرێگرتن یان قەرزێکی گەورە	٣١
٢٠- بەرپرسیارێتی تازە لەکاردا	٢٩
٢١- ماڵ بەجێهێشتنی منداڵ	٢٩
٢٢- وەڕزبوون لەناسراوان بەهۆی هاوسەرگیریەوە	٢٩
٢٣- بەدەستهێنانی شتێکی تایبەتی داهێنانێك	٢٨
٢٤- ژن – مێرد کاربەجێدەهێڵێ یان دەستی پێدەکات	٢٦
٢٥- دەستپێکرنی قوتابخانەو کۆتایی هاتنی	٢٦
٢٦- گۆڕانی بارودۆخی بژێوی	٢٥
٢٧- گۆڕانی نەریت و خوەکەسیەکان	٢٤
٢٨- وەڕزی لەگەڵ خاوەن کاردا	٢٣
٢٩- گۆڕان لەبارودۆخی کارد	٢٠
٣٠- گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون	٢٠
٣١- گۆڕینی قوتابخانەو زانکۆ	٢٠
٣٢- گۆڕانی چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان	١٨
٣٣- گۆڕانی کاتەکانی خەوتن	١٦
٣٤ گۆڕانی کاتەکانی نانخواردن	١٧
٣٥- پشووەکان	١٣
٣٦- یادی لەدایك بوون	١٢
٣٧- پێشێلکردنی لاوەکیانەی یاساکانی کۆمەڵگە	١١

خاوبوونەوە – پشوو وەرگرتنی جەستەیی

ئەگەر بمانەوێت ژیانێکی تەندروستو بەختەوەر بەرینەسەر دەبێ خاوکردنەوە ئەنجام بدەینو بەجەستەو ڕۆحمان لەم ڕێگەیەوە فشاری خوێنو دڵو دودڵیو ڕاڕایی کەم دەکەینەوە بڕی وزەو خەومان چالاکتردەبێت، زۆرجار کەسی پشودەرو خۆخاوکەرەوە بەشێوەیەکی هێورو پڕ لەمتمانەبەخۆبوونەوە ژیان دەگوزەرێنێ ئەتوانێ باشتر ئازار سەرکەوێت مامەڵەکردنیشی لەگەڵ خەڵك پڕشەوقترە لەوکەسانەی

جەستەت لەدوودڵیو ڕاڕایی بێ بنەما ئازادێکە عەقڵیش لەگەڵی ئەحەوێتەوە، چونکە مەبەستو ئەقڵ دوڕویەك دراونو یەکیان گرتوە تەنیا بەهاوکاری پێکەوە دەژین، چاوت دابخەو واهەست بکە کە لیمۆیەك بەدەستەوەیە بۆنی بکە، لەڕێگەی پەنجەکانتەوە وابزانە کە دەست لێدەدەیت، پاشان گازێکی لێبگرە زۆر بەبەهێزی وەك ئەوەی کە ئاوی بگریت، ئەگەر ئەم کارەت ئەنجام دابێ ئێستە دەمت پڕبوە لەناو هەستی جوڵە، ئەم ڕێگایە باسکردنە لەچۆنییەتی دەستگرتنی ئەقڵ بەسەر جەستەی مرۆڤدا، زۆر ڕێگاهەیە بۆ ئەم چالاکیەو هەمانە بۆ چالاکی زۆر جوڵەجوڵی زۆر بەکاردێت، هەندێك جار هەردوڕێگاکە بەکاردێت هەم جەستەو هەم هزرو ئەقڵیشی لەگەڵ دەبێت تاکو بارودۆخی هێوریو ئارامی لای کەسەکان زیاتربکرێت.

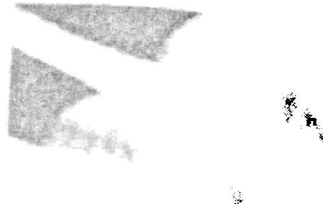
تاقیکردنەوە کلاسیکیەکەی (بافلۆف) لەسەر سەگەکان ڕێگایەکی زۆر نایابە بۆ ڕاهاتن لەسەر وەڵامدانەوەی هەندێك پاڵنەر – ئەم زانایە لەبواری ڕەوشتیدا پلەیەکی نایابی بڕیوە، ڕژاندنێکی لیکی بەکارهێناوە وەکو وەڵامدانەویەکی سروشتی وەکو هەستی خواردن، هەرجارێك لەگەڵ دەنگی جەڕەسی لێدەدا یەکسەریش خواردنی ئەدا بەسەگەکان ئیتر ئەو ئاژەڵانە ڕاهاتن لەسەرئەوەی هەر کە دەنگی جەڕەس هات خواردن ئەدرێت پێیان، ئەم ڕەفتارە ئۆتۆماتیکیە ئەکرێت بگونجێنرێتو ڕێکبخرێتو دەستی بەسەردابگیردرێت توێژینەوەی زۆریش لەم بوارەداکراون.......بۆ دوای وێنەکە.

تێبینی:

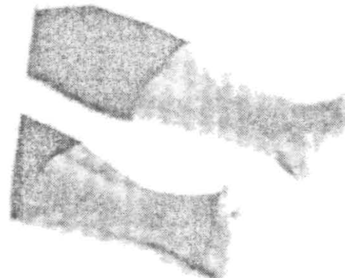
دوای وێنەی خاوکردنەوەکە ئەو باسەی سەرەوە تاوتوێ دەبێت

ڕاکشان – یان خۆدرێژکردن بۆ خاوکردنەوە

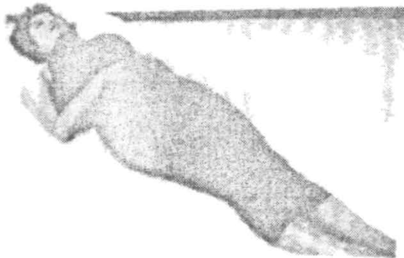
١- سەرنجت بدە سەر پەنجەپێیەکانت، واهەست بکە کە ئێستە ماندوشەکەتن پاشان لێیان بگەڕێ بائیسراحەت بکەن و لەیەکیان دوربخەردوە.



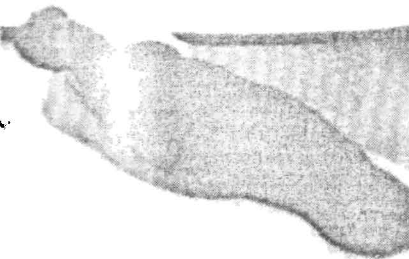
٢- پەنجەکانی پێت بۆ لای خۆت ڕاکێشەو چەندچرکەیەك و دواتر باپشوبدەن.



٣- قاچەکانت هێندە درێژبکە لەخۆت دورکەونەوە یان واهەست بکەیت بەجەستەتەوەنین.



٤- فشار بخەرەسەر ڕان و ئەژنۆکانت پێکەوە پێکەوە باپشـوبدەن.



٥- ورگت دەرپەڕێنە وەکو گومەز.

٦- ڕووی سەرەوەی سکت بەرەو سەر بۆ ڕووی بربڕەی پشت.



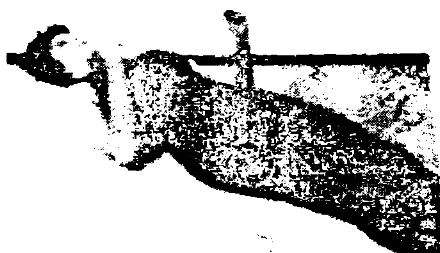
٧-پشتت بەرزکەرەوە دواتر بیخەرەوە سەرزەوی و باپشوبدات.



٨- ناوچەی حەوزت بۆپشت لاریکەرەوە ڕووەو زەوی.



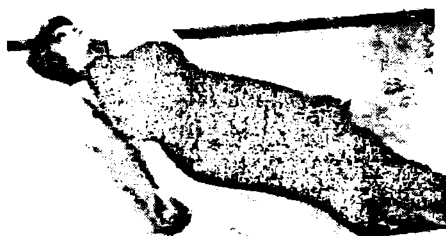
٩- هەر دەستێکت بکە بەبۆکزو فشاربخە سەر پەنجەکانت پاشان دەست بکەرەوە.



١٠- باڵت درێژکە بەم جۆرە بیهێڵەوە، پاشان وازی لێبێنە بەقورسی بمێنێتەوە یان پشوبدات.



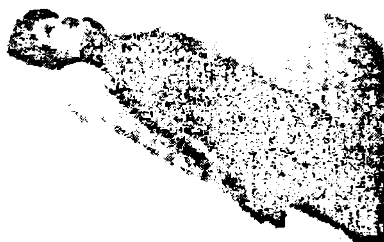
١١- هەردو باڵ و دەستت بخەرە سەر زەوی و باڕووی ناو لەپی دەستت بەرەو ئاسمان بێت.



١٢- ئێسقانی شانەکانت ڕاکێشە بەهێواشی، پاشان پشوی پێبدە.



١٣- هەردو شانت بەرزکەرەوە پاشان بیان خەوە جێگای خۆی



١٤- سـەرت بەفـشارەوە بخـە سـەر سەرینەکە.



١٥- شانت بۆ خـوارەوە ڕاکێشە تاکو گەردنت فراوانبێ.



١٦- لەکۆتایـدا، سـەرت بـۆ لایـەکی دیکـە لاربکـەرەوەو پاشـان پـشوی پێبدە.



تێبینـی: ئـەم خالانـە هـەر دانەیـەك وێنەکەی خۆی لەگەڵدایە ئاگاداربن.

جابۆیە ئەگەر تۆ دودڵو ڕاڕابویت یان بەتەواو وەڕزی سەری لێکردویت بزانە ئەنجامدانی هەندێك چالاکی وەرزشی زۆر باشـترە لـەوەی بیرۆکـەی خـراپ ڕوت لێبنـێ و تـۆش شـوێن ڕەشـبینی خۆت بکەویت.

چـونکە ئـەم چـالاکیە وردەوردە وزەی مانــدوبوون کەمدەکاتـــەوە ڕێـــژەی (ئــەدرینالێن) لەجەســـتەتدا ســـەرف دەکـات، جگەلــەوەش ڕێــژەی (نــورا ادرینـالین) لەجەسـتەتدا زیاتردەکـات ئــەم هۆرمۆنــەش هەســتی خۆشــی و شادی بـەمرۆڤ دەبەخشێ، لەگـەڵ ئـەم چـــالاکیەدا هۆرمـــۆنی (بیتـــا - ئەنـدروفین) زیـاتر دروسـت دەبێـت کـە مێـشك هێوردەکاتــەوەو خـــەمۆکی کەمدەکاتەوە.

خەوتن، پشودانی ڕەها

خەوتن زۆرترین و لەپێشترین دەرمانە لەناو دەرمانە سروشتیەکاندا، لەدژی فشارو ناڕەحەتی بەکاردەهێنرێت، بڕێك خەو ڕێژەی بارودۆخی ژیانی مرۆڤ بەرەو باشتردەبات، تواناییمان زیاتردەکات بۆ خۆگونجاندنمان لەگەڵ ئەم ژیانە ئاڵۆزو جەنجاڵەدا.
مرۆڤەکان یەك لەسەر سێی (سێیەکی) تەمەنیان لەخەودا بەسەردەبەن سەرەڕای بوونی توێژینەوە لەبواری فسیۆلۆجیا و دەروونناسی خەو، کەچی ئەو زانیاریانەی ئێمە لەسەر خەو ئەیزانین هێشتا دڵۆپێکە لەدەریایەك.
لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر سێ ڕۆژ کەسێك لەخەو بێبەشبکرێت دەبینین توشی خەیاڵ بلاو ڕاوەدەبێت وەك ئەوەی کە ماددەی هۆشبەری (L. S. D) خواردبێ، ئەو توێژینەوانەی لەمەڕ خەو ئەنجامدراون ڕونیان کردۆتەوە ئەگەر بێبەشبوون لەخەو درێژەبکێشێ کەسەکان توشی نەخۆشی ئەقڵی دەکات دواتریش ئەگاتە پلەی دودڵی و گومان، ئەوکەسانەی بەخۆش بەخش لەتوێژینەوەکەدا بەشدارییان کرد نزیکەی (١٠٠) کاتژمێر بێخەو توشی لادان و تێکچونی ئەقڵی کردن لەکۆتایدا گەشتە ئەو سنورەی هیچ بەرگریەکی جەستەییان نەمابوو بەرامبەر خەو خەولێکەوتن.
لەبەرئەوە ئاخۆخەو چییە؟ لەڕوی جەستەییەوە حاڵەتێکە تیایدا چاوەکانمان لێك ئەنێین لەڕێگەی ناردنی شەپۆلەکانی دەماغەوە ڕادەی قوڵی خەومان دیاری دەکرێت، ئەگەر لەیەك چرکەدا سێ شەپۆلی یەك لەدوای یەك گەشتنەمێشك ئەوکات کەسەکە لەخەوی قوڵدایە.

کاتژمێرە ناوەکیەکانمان

هەموو بوونەوەرێك بەشێوەیەکی سروشتی و خواکرد وەڵامی ئەو جێگۆڕکێ سستەمیە دەداتەوە لەڕۆژو شەودا، ئەم ڕیتمە ڕێك و دروستە پێکهاتەی جەستەمانی تەنیوە، لەهەناوی هەر کامێکماندا کاتژمێرێك بوونی هەیە چرکە بەچرکە چالاکیەکانی جەستەمانی ڕێك خستووە.

ئەگەر فێری جێگۆڕکێی شەو بوویت یان بەفڕۆکەوە لەچەند شوێنێکی جیاوازت ڕوانیبێ ئەوکات زۆر زیاتر ئاشنادەبیت بەکاری ئەو کاتژمێرە ناوەکیە، ئەم فەرمانانە پەیوەستن بەبەشێك لەدەماغەوە لەگەڵ توێکڵی دەماغ‌و ئامێری دەماری لەمێشکدا، ئەو فەرمان‌و پەیامانەی کە لەلق‌و پۆپی مێشك‌و دەماغەو، دەنێردرێت لەرێگەی توێکڵی دەماغەوە دەگەیەنرێتە درکەپەتان وامان لێدەکات بەبێئاگایی بمێننەوە، ئەگەر ئەم ئامازانە وەستان توێکڵی دەماغ هێواش دەبێتەوە ئەوکات جەستەو ئەقڵ ئامادە دەبن بۆ خەو، بەلام خواردنەوەی قاوەیەك لەکۆتا سەعاتی شەودا یان بیرۆکەیەکی قورس لەوانەیە جێگۆڕکێ بەکاتی خەوەکەمان بکات، بەلام کارێکی بەردەوامی دوبارەبوەوە وائەکات خەوهاتن بەهێزبکات.

برو ڕێژەی خەو چەندێکە؟

ئەو سێ ڕۆژەی سەرەتا کە لەرەحمی دایکدا دێنەدەر بەبڕی (١٦) کاتژمێر دەخەوین لەکۆی (٢٤) کاتژمێر، تاکو دەگەینە تەمەنی پیربوون ئەم ڕێژەیە وردە وردە کەمدەکات تاکو وای لێدێت (٦) سەعات خەو سەرو زیادبێ، لەتەمەنی لاوێتیدا (٨ – ٧/٥) کاتژمێریان دەوێت بۆ خەو زیاتر لە (٧٠) جار ئەمدیوئەودیوئەکەین تاکو ماسولکەکەکانی توشی ئێش‌و ئازارنەبێت، جۆرێك لەلێکچونێك هەیە لەنێوان ئەوکەسانەی زۆر دەخەون‌و ئەوانەشی زیاتر بەئاگان‌و کەم دەخەون، ئەوانەی کەم دەخەون یان خەویان کەمە وزەیەکی بەرزیان هەیە بێماندوبوون کاردەکەن، جگەلەوەی کاردەکەن‌و کەسانی سادەن (سادەوساکار شتەکان ئەگوزەرێنن)، کەسانی خاوەن بەهەڵپەن، ئەوانەشی زۆر ئەخەون ئەکرێت ئەوکەسانەبن کە حەزیان لەلاسایی نەبێت زیاتر بەلای خۆیاندا ئەشکێنەوە زیاتر حەزیان لەداهێنانکاریە.

جۆره‌كانی خه‌و

توێـژه‌ره‌وان ئامێرێكیـان بـه‌كارهێناوه تاكو بزانن كاتێك ده‌خه‌وین چی لێمان ڕووده‌دات، ئـه‌م ئـامێره چـالاكیكاره بایی ناوده‌ماغ تۆمارده‌كات، دووجۆر له‌خـه‌ویان ئاشـكراكردووه كـه له‌یـه‌ك جیـاوازن یـه‌كیان خـه‌وی عـاده‌تی و ئاسـاییه ئه‌ویـشیان خـه‌وی دژه‌یـه‌ك و ڕوكار.

خـه‌وی ئاسـایی و عـاده‌تی دابـه‌ش ده‌بێـت بـۆ چـوار قۆنـاغ جیـاكراوه‌ن چالاكی ده‌ماغ. یه‌كـه‌میان به‌خـه‌وێكی ساده ده‌ست پێده‌كات و شه‌پۆله‌كانی ده‌مـاغ به‌هێواشـی ده‌سـت پێـده‌كات، له‌گـه‌ڵ هه‌ناسـه‌دان و لێـدانی دڵ زۆر بـه‌ڕێك و ڕێكخـراوی، زۆر ئاسـانه لـه‌م قۆناغـه‌دا كه‌سـه‌كه به‌خه‌بـه‌ربهێنرێ، چـونكه هێـشتا ساده‌یه‌ و خـه‌وی یـان له‌وانه‌یـه جۆرێـك لـه‌ئاگاهی تیادابـێ و ژاوه‌ژاوی ده‌ری خـۆی ئه‌بیـستێ، بـه‌ڵام قۆنـــــاغی دووه‌م و ســـــێیه‌م به‌خاوبوونه‌وه‌ و پشودانی ماسولكه‌كان ده‌ست پێده‌كات، هه‌ناسه‌دان و لێدانی دڵ كه‌م ده‌بێته‌وه، به‌ڵام ده‌ستپێكردنی قۆنـاغی چـواره‌می تـه‌واو بێئـاگـاده‌بین، شه‌پۆله‌كانی ده‌لتا له‌مێشك و ده‌ماغدا زۆر درێـــژترده‌بن چـالاكی هـــزر كـــه‌م ده‌بێته‌وه.

ئـــه‌م خـــه‌وه ئاســـاییه نزیكـــه‌ی (٢) كاتـــژمێر ئه‌خایـــه‌نێ، دوای ئـــه‌وه ئه‌گوازینـه‌وه بـۆ (پێـنج) كـاتی جیـاواز له‌خـه‌وی دژیـه‌ك و ڕوكاری بـار كـه لـه‌م حاڵه‌دا زیاتر قوڵ و فراوان ده‌بێت.

خه‌وی دژیه‌ك – حاڵه‌تی خه‌وبینین

هـــه‌مو شـــه‌وێك لـــه‌كاتی خه‌وتنمانـــدا نزیكـه‌ی كاتـژمێرێك كاتـژمێرو نیوێـك ئه‌چـینه نـاو خه‌وێكـه‌وه كـه خـه‌وی دژیـــه‌كی پێـــده‌وترێت تیایـــدا خـــه‌و ئـــه‌بینین، ئـــیتر ئـــه‌و خـــه‌وه‌مان له‌بـه‌ركردبێ یـان لـه‌بیرمان بـێ گـرنگ نییـه، لـه‌م كاتـه‌دا شه‌پۆلی ده‌ماغمـان وه‌كـــو كـــاتی بـــه‌ئاگابونمان بـــه‌بێ ڕێكخـــستن ده‌ســـت به‌جوڵه‌ده‌كـــه‌ن، لێدانی دڵ و فشاری خـوێنیش زۆربـێ ســـــته‌من، چـــاومان لـــه‌پێش پێڵوه‌كانمانـــه‌وه خێـرا ئـه‌جوڵێنین و وه‌كو ئه‌وه‌ی چاودێری شتێ بكه‌ین.

بەم هۆیەشەوە ئاماژەی (جوڵەی خێرای چاو) داهێنراوە یاخود بەم حاڵەتە ئەوتریت خەو لەگەڵ جوڵەی چاوەکاندا، بەڵام دەبێ بزانین ئێمە کەوتمان چاودێری شتێ ئەکەین بەواتای بینین باسمانکرد، چونکە ئەزانین کە چاوەکان لەکاتی خەودا ئەنوقێنرێت، ئەمە تایبەتە بەو کەسانەی لەگەڵ دایك بونیاندا ئەم جۆرە جوڵە لەگەڵ خۆیان ئەهێنن.

سەرەڕای هەموو ئەمانە بڕێکی زۆر لەتەندروستیو ساغو دروستی ماسولکەکانی لەدەست ئەچێن، بەجۆرێك شێوەی نیمچە شەلەل ئەدات، کاتێك کابوسێك ئەبینی بەناشرینیو هەست ئەکەین ناتوانی ڕاکەیت، لەم حاڵەتەدا ئیتر تۆ لەپشودانو خەوی قوڵی خۆتدایت، ئەوانە بەڕۆژ وزەیەکی زۆر سەرف دەکەن جەستەیی بێت یاخود هزری ئەم کەسانە لەکەسانی دیکە ڕێژەی خەوی دژەیەکیان پێویستە.

لەبارەی مەبەستی خەوبینینەوە زۆرێك تیۆریەمان لەبەردەستدایە: یەکێك لەئەرکەکانی خەو جیاکردنەوەو پۆلێنکردنی ئەو شتانەی ڕۆژ دیومانەو هەریەکەیان ئەخاتە ناو فایلو سەبەتەی تایبەتی خۆی. هەستو سۆزە کپکراوەکانمانو گۆڕانی ناوەکیو گشت جۆرەکانی پەیامو الهام بۆ هاتن پەیوەستن بەلایەنی خەو بینینمانەوە لەم ڕێگەوە ئەتوانین ڕۆشنایی بخەینە سەر گرفتە زۆر ئاڵۆزەکانی خۆمان، بۆیە زۆرجار خەڵکی قەت بیرۆکەکانیان لەبیرناکەن لەبەرئەوەی بەجۆرێك لەجۆرەکان وشكو گیرن یان کپکەرن لەبەرامبەر متمانەکردن بەغریزە - ڕەمەکی خۆیان.

ئەو ئەقڵەی کە خەو دەبینین چالاکەو بەشوێنێك وەڵامێکدا ئەگەڕێ بۆ ئەو شتەی دیویەتی یان بۆ ئەو پرسیارەی کە ئەقڵی بەئاگاش ناتوانێ وەڵامی بداتەوە، بۆیە هەندێك کێشەهەیە بەخەو چارەئەکرێن، بەڵام ئەبینین لەڕۆژدا ڕێگەچارەی بۆ شك نابەین.

سودەكانی خەو

لەدوای خەو خانەكانی جەستەمان زۆر خێراتــر دابەشــدەبن، هــەر بەشــێ لەجەستە بورای ئەوەی بۆ دەرەخسێ خۆی چاك بكاتەوە، لەكاتی قولایی خــەودا ڕێژەیــەكی زۆر لــەهۆرمۆنی (گەشـە) ئەرژێتـە نـاو خوێنـەوە، بۆیـە تـاكو جەستـەمان زیندوچالاك ڕاگرین پێویستیمان بەخـەوێكی قـوڵ هەیـە، بـەلام وادیـارە لـەكاتی خەوبینینـدا هزرمان وەك بەئاگابێ وایە. ئەوانەشی كـە زۆر شـەو نخونی دەكێشن ئەگـەر (٩٠) دەقە بخـەون دودڵیو پەشێویان لەكۆڵ دەبێتەوە.

بۆیـە ئەگـەر ڕێگریكـرا لەخـەوی قـوڵ هۆرمۆنی گەشـەش ڕێگری لێدەكرێت، چونكە خەوی سوكو كەم ناتوانێ ئەو هۆرمۆنە برێژێتە ناو ڕێڕەوی خوێن، ئەوكەسـانەی گرفتـی خـەوی قولیـان هەیــە كەســانێكن چــالاكنو زۆر دەجولێن بەڕۆژدا، لەسەعاتو نیوێكدا (٧٠) جـار ئـەجولێن لـەدوای سـەعات پێنجــی بــەیانیو نیوەشــەودوە بەبـەراورد لەگـەڵ كەسێك كـە خـەوێكی مامناوەنـدی ئـەكات كـە (٤٠) جـار ئـەم جوڵەیـە ئـەنجام دەدات بەهـەمان كاتو سات.

زمانی جەستە لەخەوتندا

ئەوكاتــەش چـاوەكانمان لێـك نــاوەو چـوینەتە نـاو خـەوێكی قوڵـەوە هـەر ئامــاژەو زمــانی جەســتە بەئاگایــە، سەرەڕای ئەوەش كە زۆربـەمان لـەكاتی خەوتنــدا زۆر ئــەجولێین كەچــی هەریەكـەمان چـێژ لەشـێوازێك ئـەبینێ بـۆ خـەوتن. ئەمـەش بـۆ خـۆی ئامـاژە تیـشك خـستنە سـەر زمـانی جەستـەیە جۆرێكـە لەنیـشانەكردنی كەسـێتی، ئـەكرێت كلیلێـك بێـت بـۆ زانینـی ئـەو ڕادە فــــشاردی كــــە لەســــەر خەوتوەكەهەیــە، دودڵــی كاریگــەری زۆری هەیـە لەسـەر شـێوازی خـەوتنی مرۆڤ.

بۆنموونە: سـەیركە زانـای دەرونناسـی نیـۆركی (دوكتـۆر كریـستیان انـسباك) هەنــدێك لەســەردانكەرانی كەســانی ئەكتەرو كەسـانی شانۆیین ئەمانـە زۆر

کاریگەرن بەوەی کە لەقولایی خەودا بەسەریاندادێت. جارێك کەسێکیان دێتەلای و زۆر دودڵە لەبارەی رۆڵێکی تازەیەوە کە دراوە بێ، بەلام لەوخەوەدا سەیردەکات بارودۆخی باشەو قسەو جوڵەی سەرشانۆی تەواو جەماوەر چەپڵەی بۆ لێدەدەن یەکسەر ئەمیش بەناراستەو شێوازی راکشان و خەوتنەکەی گۆراوە کەوتۆتە سەر باری کەسێکی زۆر بەهێورو شێوەدرێژ لەخەوەکەیدا.

هەندێك توێژەری دیکە لەرێگەی توێژینەوەکانیانەوە لەسەر خەو بەهەمان دەرئەنجام گەشتون، دەڵێن شێوازی جەستەمان بۆ خەو پەیوەندی بەکات و ژیانی بەئاگاییمانەوە هەیە، بەلام لەرێگەی هەستی دودڵیەوە ئەکرێت گۆرانی بەسەردابێت، هەندێك زانای دەرونی پێیان وایە هۆکاری راستەقینەی ئارەقکردن زیاتر جەستەییە نەك فکری و هزری، کاتێك زۆر دودڵین جەستەمان ئەکەوێتە حاڵەتێکەوە کە لەگەڵ خەوتین ئەو ئارەقە برێژێت جەستەمان، بەلام مادام دودڵین بەردەوام جەستەمان وەکو ململانێ لەهەوڵی دۆزینەوەی شێوازێکدایە بۆ چۆنییەتی خەوتنمان، لەم رێگەیەوە بەردەوام بەرەنگاری دودڵیەکان ئەبینەوەو ئەیانەوێت بگەرێنەوە باری ئاسایی خۆمان.

جۆرەکانی خەوتن

خەوتن بەشێوەی کۆرپەلەیی:

لەشێوەی کۆرپەلەدایە کە لەناو رەحمی دایکیدایە، شوێنێکی گەرم، تاریك، تائەوپەری سنور بەرگری لەخۆی دەکات. گشت جەستە وەکو تۆپێکی خری لێدێت، هەردو ئەژنۆ رونەکاتە سنگ هەردو دەستیش ئەخرێنە ناو لاشەمانەوە.

هەرکات ئەم شێوازەمان بەکارهێنا بۆ خەوتن بزانە کە دودڵین و بەشوێن ئارامیدا ئەگەرێین ئەو دووشتەی کە لەرەحمی دایکدا هەمان بوو بەشوێنیدا ئەگەرێین ئەوانیش (ئارمی پشودان).

خەوتن بەشێوەی نیمچە کۆرپەلەیی

ئەم شێوازە خەوتنەی کۆرپەلەییەو دروستو تەندروستە، بریتییە لەو جۆرەی کە لەشێوازە زۆر باووبڵاوەکانە، ئەژنۆوباڵ بەشێوەیەکی کراوە بەکاردەهێنێ، ئەوکەسەی بەم شێوازە خەوتوە سەرەڕای پارێزگاریکردن لەگەرمای جەستەی بەئازادانە ئەتوانێ باڵو ئەژنۆی بجوڵێنێ لەگەڵ ئازاد هەناسەدانو خاوبوونەوەی تەواوەتی ماسولکەکانی جەستە، ئەوکەسانەی کە بەم شێوازە ئەخەون هیچ جۆرە ململانێیەك لەژیانیاندا ڕوی نەداوەو نیانە تەواو ڕازی بەمتمانەن بەرامبەر بەخۆیان.

دجیکل و هاید

وەکو باڵندەی لەقلەق، قاچ بەدرێژکراوی و گەردن بەکۆکراوەیی، قاچێك کراوەتەوەو قاچەکەی دیکەی کۆکردۆتەوە، ئەم ئامارەیە پەیوەستە بەکەسی (تێکەڵ) واتە کەسێتیەکی تێکەڵی هەیە، ململانێی ڕاستەقینەبوونی هەیە لای ئەم کەسە لەڕووی (باشو خراپ)دا وەك ئەوکەسانەی کە وادیارە کەسانێکی سادەو ساکارن، بەڵام کەسانێکی خاوەن نهێنی خۆیانو ئیشیان بەنهێنی بەڕێدەکەن، یان کەسانێکە بەپێچەوانەوە کەسانی کراوەن بەڕوی خەڵکدا، بەڵام زۆر ململانێکارە لەسەر کارەکانی خۆی.

خەوتن و ڕووی دەمو چاو بۆ خوارەوە

لەم شێوازەدا دەموچاوی ئەخاتە ڕووی خوارەوە، باڵو قاچی درێژدەکات بەدرێژایی خەو بەم شێوازە دەمێنێتەوە، لەوانەیە کەسێك بێت کۆنترۆڵی ژیانی خۆیکردووە، زۆرگرانە کاریگەری دروستبکرێت لەسەر ئەم جۆرەکەسانە، چ بەخەوتویی بێت یان بەئاگاهی،چونکە بەردەوام لەخەباتدان بۆ بەرگریکردن لەبیروڕاکانیان، ئەو کەسانەی بەم شێوازە ئەخەون زۆرجار کەسانی زۆر بەدیقەتو وردن لەڕوانینو کارەکانیاندا، ڕوونو کارێڕێکخراون،

بەم ڕێگایە ژیانیان پاراستوە لەشتی کتوپڕ، وشەی کۆنترۆڵکردن ماناو تێگەشتنێکی تایبەتی هەیە لای ئەم کەسانە.

ڕاکشان و خۆدرێژکردن

کەسانێکی ئارام و بەختەوەرن زۆر متمانەیان بەخۆیان هەیە، ڕوبەرێکی زۆر داگیردەکەن بەخەوتنەکەیانەوە، لەسەر پشت ئەکەون و بەئازادی دەست و قاچیان ئەجوڵێنن، ئەم کەسانە کەسانی دڵنیان و گرنگی و بایەخی دەوروبەریان بۆ خۆیان بەدەستهێناوە، بەئاگابێ و خەوتبێ زۆر بۆی گرنگ نییە قسەی لەڕوبێت یان خۆی بپارێزێ، جۆرێک لەسروشتی منداڵانەدیارە بەجۆی متمانەبەخۆبوونەکانیان، هەر ئەمەش وایکردووە زیاتر کەسانی میلی دەرکەون دەوریان قەرەباڵغ دەرکەوێت.

٣- چی سەرنج ڕاکێشە؟

ئەوەی لەم باسەدا ئەیخەینەبەرچاو کورتەیەکە لەبەشی حەوتەمەی ئەو کتێبەی کە لەسەرەتا وتمان زانیاری لێوەرگرتوە تایبەتە بەزمانی ڕەنگ و زمانی قژ.

زمانی ڕەنگ

تائێستەش زانستی ڕەنگ و دەروونناسی ڕەنگ لەسەرەتای پێگەشتنیدایە، زۆر توێژینەوە ئەنجامدراوە لەسەر ئەوەی تاچەند ئێمەی مرۆڤ کاریگەرین بەڕەنگەکان، یاخود تاچەند ڕەنگ کاریگەری و ڕەنگدانەوەی ئەبێت لەژیانماندا. چی ئەپۆشین و خەڵکیش چی دەبینن کە ئێمە لەبەری دەکەین ئەم کاریگەریە دوولایەنە چۆن چۆنییە.
ئەو ڕەنگانەی هەڵی دەبژێرین ئەو ڕیزبەندیەی کە لەسەری دەڕۆین و باوەڕمان پێیەتی کارو ئەنجامدانەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زانای بەناوبانگی بواری ڕەنگەکان (ماکس لوشر مامۆستای دەروونناسیە لەزانکۆی (بال) لەسویسرا، ڕۆژنامەی (دەیلی

میرۆر) ی بەریتانی بابەتێکی نوسیوە لەسەرکاری ئەم دوکتۆرە دەڵێ (لەوانەیە هاوڕانەبێ لەگەڵ ئەوەدا کە لوشر وتویەتی (بەلأم تۆ ئەتوانیت پرسیاربکەیت لەهاوەڵەکانت چی گرفتە بۆ تۆ یان وەکو گرفت پێتەوە دیارە)، جاری یەکەم لەوانەیە وەکو شتێکی گاڵتەجاڕی دەرکەوێت، بەلأم ژمارەیەکی زۆر لەفەرمانبەران و پزیشك و راوێژکاران زانایانی دەروونناسی دەریان خستوە ئەو ریزبەندیەی کە لەسەر رەنگەکان دانراوە جۆرێك لەفشاری شاردراوەی تیایە، بەقوڵی بەژیانی کەسەکاندا رۆچوونەتەخوار.

هەر رەنگێك کەسێتیەکی پەیوەستکردووە بەخۆیەوە. وەلأمدانەوەی هەست وسۆزی لەگەڵ بەکاردێت، بۆنموونە یەکێك لەو تایبەتمەندیانەی رەنگی شینی پێ جیادەکرێتەوە هێوری و بێدەنگیە، بۆیە ئەو کەسەی حەزی لەبێدەنگیە زیاتر مەیلی لەهەڵبژاردنی رەنگی شینە، ئەگەر بخرێتە ئەزمونەوە یان رەخنەی ڕوبەڕوبکرێتەوە دودڵی لادروست دەبێت.

لەزۆرێك لەشوێنەکان و پارچەو شکانییەکان، یاخود ئەو جێگایەی ژیانی لێیە تیایدا رەنگ بەکاردەهێنرێت، هەر شوێنەو هەر رەنگە بەگوێرەی نەریت و کەشی کولتوری خۆیان، هەروەها لەسەر ژن و پیاو پێویستە جلوبەرگیان بگۆڕن تاکو بەسەرکەوتوی لەژینگەکەیاندا ژین بگوزەرێنن، هەڵبژاردنی رەنگی نەگونجاو کەسی بەرامبەر زۆر وەڕزدەکات، بۆنموونە بیهێنەبەرچاو چەند گەمژانە کەسێك خاوەن پایەو پێگەیەکی وەظیفی گەورەیە لەکۆمپانیایەکی سەرەکیدا کەچی بڕوات چاکەتێکی سەرتاخواری پرتەقاڵی تۆخ بکاتەبەری، بۆیە ئەگەر وابێ هەر بەرپرسێك چاوپێکەوتنی لەگەڵ بکات بەچاوێکی بەرزەوە سەیری ناکرێت، بەلأم زۆر بەئاسانی هەر بەو جلە پرتەقاڵیانەوە ئەتوانێ شەو بچێت بۆ بارێك بۆ یانەیەکی شەوانەو هیچ کەسیش بەچاوێکی نزمەوە سەیری ناکات.

گومانکردن لەسەر چۆنییەتی پەرچەکردارەکانمان لەوانەیە بەم شێوە سیناریۆئامێزە دروست بێت و بەتاڵ بێتەوە.

وابێنەبەرچاو کە تۆ لەگەڵ بەڕێوەبەری بانکدا چاوپێکەوتنت هەیە، بەلام کاتێ دەچیتەژوورەوە بۆ لای دەبینی چاکەت و پانتۆڵێکی سێ پارچەی ڕەنگ زەردی لەبەرکردووە، یەکسەر پەرچەکردارمان بەرامبەری ئەگۆڕێت. لای خۆمانەوەئەڵێین دەبو و ئەم بەڕێوەبەرە ڕەنگی سپی بکردایەتەبەر یان چاکەتێکی بەشەخسییەتی لەبەربکردایە، بەلام هەر ڕەنگەو بۆ خۆی جۆرێك لەدوڵی و هەڵوێستی تایبەتی هەیە.

ڕەنگ و خوو – یان ڕەنگ و دەروونی کەسێتی

هاوڕێکانمان بێت یان ئەوکەسانەبێت کە ناسراومانن، وەك کەسانی دەوڵەمەند لەڕەنگدا لێمان ئەڕوانن، یان والێمان ئەڕوانن خاوەن ڕەنگێکی خۆڵەمێشی سەرقاڵ و خۆپەرستین، بەتەواو ئەم بینینانە لەسەر کەسێتی ئێمە ڕاوەستاوەو پشت بەخۆمان دەبەستێ، سەرەڕای ئەوەی کە مرۆڤ جل پۆشینی بسەردا سەپێنراوە، بەلام لەڕێگەی هەڵبژاردنی ڕەنگەوە کەسێتی خۆمان دیاری دەکەین.

کاتێك قسە لەگەڵ کەسێك دەکەین چاومان لەسەر ڕەنگی جلوبەرگەکەیەتی. بۆیە ڕاستە ئەگەر بڵێین جۆری جلوبەرگمان هاوکارمان دەبێ لەدۆزینەوەی پیشەیەکی تازەدا، یان قەرزێك بەدەست بخەیت یان هاوڕێیەك بگرین یان دۆستێ بۆ خۆمان پەیدابکەین.

زۆربەی ڕاوێژکارانی بواری ڕەنگ و خاوەن کۆگاکانی جلوبەرگ و ڕەنگ لەسەدەی ڕابرودودا زۆر گرنگیان داوە بەزمانی ڕەنگەکان، ئەگەر بێت و ئەو ڕەنگە ئەیپۆشین ڕێك بکەوێت لەگەڵ جەستەماندا بێگومان داردەست ئەبێت بەدەستمانەوە بۆ گەشتن بەکەماڵی کەسێتیمان، چ بۆ خۆمان و چ بۆ ئەوانی دیکەش، لەگەڵ پۆشینی جلوبەرگدا ئەبێ ئەوەش ڕەچاوبکەین کە کەسێتی و حەزوئارەزوو

ئامـاژەکانی چاو ڕۆڵی بەرچاو دەگێڕن لەکارەکەدا.

ئایا ئەو پیاوەی ڕەشی لەبەرکردووە کەسێکی لەبەرچاوە ئاخۆ کەسێکی ڕەش بینە، یان کەسێکە زیاتر خۆپەرستەو بۆ خۆی هەوڵ ئەدات؟ لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ پشکنین بۆ ئەوەش بکەن ڕەنگەکە تاریكو ڕۆشنی بەچ ڕێژەیەکە.

سپی لەناو سپیدا

سپی ڕەنگی پاکییە، ڕۆشناییە بێگوناهیە، زۆربەی جاریش بۆ ڕەنگی خۆشیو شادیو رابواردن بەکارئەهێنرێت، لەڕۆژهەلاتدا سپی ڕەنگی ماتەو خەمخواردن بووە، لەچینی دێریندا بەمانای لایەنگری بۆ بابەتەکانی دونیاو سەرکەوتنو بابەتی پاش مردن بەکارهێنراوە، مردو جەنازەکانیان بە (باسی سپی) ناوناوە، لەگەڵ ئەوەدا لەمیصری کۆن سپی ڕەنگی خۆشیو دڵشادی بووە، ئەوکەسەی ئەم ڕەنگەی لەبەرکردووە کەسێکی ڕوخۆشو شادبووە، لەڕۆژئاوا منداڵی تازە لەدایك بوو بوك جلی سپی لەبەردەکەن، هەروەها یاریزانی تێنسی کریکیت ڕەنگی سپی ئەپۆشن.

جگە لەمانەش پیاوان زۆر بەکەمی ڕەنگی سپی ئەپۆشن، بەڵام ئەگەر پۆشییان بزانە ئامـاژە بەکەسێتی خۆیان دەکەن کە کەسێکی بەگومانو خۆنوێنەرن تاکو سەرنجی خەڵك بۆ لای خۆیان ڕاکێشن، بەڵام لەولاتەگەرمەکاندا پانتۆڵی سپیو کراسی ڕەنگاورەنگ بەمانی پشووحەوانەوەو کاتی بەتاڵی دێت، ئاماژەشە بۆ بوونی بۆێك پارە لای کەسەکە.

ئەو جلوبەرگەسپیانەی کە واعەرەب کردویانەتەبەریان لەبەر یەك هۆکاربووە ئەویش ئەوە سپی زۆر خۆرو گەرما هەڵنامژێت وەکو جلی ڕەش، بۆیە لەژێر خۆری بیاباندا ئەم ڕەنگی سپیە بەشێداری – فێنکی ئەمێنێتەوە، بەڵام کە ئیسلام هات ئەمە گۆڕی جلی سپی کردە نیشانە بۆ پیاوێتیو سەرۆكو گەورەیی سەر دەستەیی، لەمەودوا

جگەلەمەبەستەکانی پراکتیکی مەبەستێکی ئامارژەیشی بۆ زیادبوو.

بووك و ئاهەنگی بوکێنی

ئەو ڕەنگە سپییەی کە هەیە جۆری دەرکەوتن و ڕەنگدانەوەی پەیوەستە بەجۆری چنینی جلوبەرگەکەوە. ئەو ڕەنگە سپییەی کە چیاییە مێنەییە بەمانای وشە، لەشێوەی باخچەی هاوین دروستکراوە، لۆکەی سپی و جلی ژنانە و تەنورەی ئافرەتانە، ئەمانە پەیوەستن بەدوکتۆرو سستەرو جلی بۆنە فەرمیەکانەو. خوری سپی بەبۆنەی نەرمیەکەیەوە لەکاتی لەدایك بووندا بەکاردێت، بەجۆرێك لەجۆرەکان هەستی ئارامی دەگەیەنێ. خواردنەوەو شیرەمەنییە سپییەکانیش بەڕەنگی سپی بەمانای هێمنی دەگەیەنێ.

گشت ئەو جلوبەرگانەی کە لەئاهەنگی بوك و زاوایدا بەکاردێت بەشێوەیەکی کلاسیکی دروستکراوەی سەدەی بیستن - لەو وەختەدا کە بوکی داوێن پاك کەم بووە، زۆربەی بوکەکان لەژێر ئەو جلانەیانەوە سك پڕبوون. ئەو جلە سپیانەی کاتێك بوك لەبەری ناکات هەر ژنێ بیکاتەبەری کەسێکی شەرمن نەرمونۆڵ دیارن. بەلاّم بینیان بلاّوەدەکات لەگشت شوێنێ ئەبینرێن. گەر ژنانەشی کە پێگەشتون و ڕێژەیەکی زۆر سپی بەکاردێنن، ئەوانە بەشوێن جیهانێکی خەیاڵیدا وێڵن کە هەر لای خۆیان هەیە.

ڕەنگی ڕەش

ڕەنگی ڕەش ئەو ڕەنگەڕەهایەیە کە گشت ڕەنگەڕاستەقینەکانی لێوەهەڵدەقولێ، گەرمی بۆ خۆی ڕائەکێشێ بەبێ ئەوەی هیچ ببەخشێ، بەشێوەیەکی سادە ڕەنگی خەموماتەمیە، ژن و پیاوانی سەڵت لەناوچەی دەریای سپی ناوەڕسات بەگشتی جلی ڕەش لەبەردەکەم، لەسەردەمانی زودا ڕەنگی ڕەش بایەخی زیاتری پێدراوە، وەکو ئامارژەیەك بۆ چەمکی (نەبوون - لاوجود)، بەلاّم دوای پەنجاساڵێك لەمەوبەر هەزاران گەنج کردیانە دروشمی خۆیان و پۆشیان. ئەوانەی دەیان ویست وەك کەسی پێگەشتو

فەرمان لەسەرکراو دەرکەون. پاشان کەسانی هونەرمەند، مۆسیقیار، نوسەران و فەیلەسوفان و شەیتان پەرستان (کەسانی شەڕپەرست) کردیانە جل وبەرگی خۆیان و ئەیان پۆشی.

سیحری ڕەش

سیحری ڕەش، شەیتان پەرستی، جادوگەری، گشت ئەم شتانە لەڕێگەی ڕەنگی ڕەشەوەدەست نیشان دەکرێن، کەسێتی (الکونت داراکولا) بەعابایەکی ڕەشەوە ئەهاتە سەردەور ڕۆلی دەبینی. کەسانی قەشەو ڕاهب و سەر بەکەنیسە بەهەمان شێوە ڕەنگی ڕەشیان بەکارهێناوە، هەروەها کەسانی پارێزەریش – دادوەرو کەسی سەر بەدادگا بەرگی ڕەشیان پۆشیوە، ئەو پەیامەی ڕەنگی ڕەش ئەیگەیەنێ بریتیە لەبوونی جۆرێك لەدەسەلات و سیفەتی نادیاری تاریکی لەو کەسەدا کە ئەیپۆشی، بۆیە شتانێکی وەك (دڵ ڕەشی – دەموچاوی ڕەش – هەوەس ڕەشی) هەمویان پەیوەستن بەقولبوونەوەو ڕۆشتن بەناو قولی شتەکاندا. واتە ئەمە شتێکی نائەخلاقی نییە. بۆیە ڕەش ئەو ڕەنگەیە کە ئەکرێت بۆ کۆنترۆلکردنی بارودۆخ لەبەربکرێت، بەلام ئاگاداربە بەئاسانی هاوڕێ دروست ناکەیت هەستی گەرم و خۆپەسەندت لانییە.

ڕەنگی سوور

هیچ ڕەنگێ هێندەی سور زاق و ڕەنگی سۆزداری و ڕەنگی عاطفی نییە، کاتێك ڕەنگی سور دەبینین فشاری خوێنمان بەرزدەبێتەوە، هەناسەدانمان زیادە دەکات، نیشانەیەکە بۆ دەرکەوتنی نەرمونیانی. ڕەنگی خوێن و ئاگرە، کاریگەرە لەسەر بڕی ئەو پەیام و سۆزەی کە ئەینێرن، ئەو کەسانەی کە کاردەکەن ملیوانی سور ئەپۆشن مەبەستیانە بلێن هێشتا گەنج و زیندون، لەئاهەنگدا ئەگەر ئافرەت جلی سوری پۆشی بەو جلانەی بەریەوە ئاماژەیەك بەدەوروبەری دەدات ئەویش بانگەشەی سێکسکردنە، واتە لایەنی سێکسی

ئافرەتەکــە بــەجۆرێك لــەجۆرەکان هاواردەکات.

هەوکردن بەتوڕەیی

دەبێـت بـزانین کـە جیاوازیـەکی زۆر وردهەیـە لەئاسـت ئـەو ڕەنگـەی کـە سوردەیخاتەڕوو، لەچالاکیەکی باشەوە تاکو ئاستی توندوتیژی وێرانکەر هەر بـەڕەنگی سـور دەخرێتـەڕو هـەروەها ڕەنگە مەترسیدارەکانیش هەر بەسور دەردەبڕێن.

میـصریەکۆنەکان بەکەسێکی هەڵـچوو دەبڵ میزاجیان وتوە (دڵ سور) لێرەدا (سور) بەمانای مردنی ئەوکەسە دێت، ڕەنگی سور لای منداڵ خۆشەویستە، شـاعیری بـەناوبانگی ئـەڵمانی (گۆتـە) ئەم ڕەنگەی بەڕەنگی یەکەم داناوە بۆ دەستنیشانکردنی پیاوانی (هەڵەشە – بـەهێز – نەخوێنـدەوار) لەکتێبەکەیـدا بەناوی (تیۆریـەی ڕەنگـەکان – نظریـة الـــوان) کـــە لەســـالّی (١٨١٠) نوسیویەتی.

ئەو کەسانەی کە ڕەنگی سور ئەپۆشن بەرێژەیــەکی زۆر حــەزیان لەژیانــەو ژیانیـان خـۆش دەوێـت، هـەموڕۆژی شـــەوق و زەوقیـــان بـــۆ ژیـــان تازەدەبێتـەوە، ئـەو کەسانەشـی ڕقیان لـەڕەنگی سـورە کەسـانی شـەکەت و خــەمۆکن، ڕەنگــی ســور بــۆ گــشت کەسێك گونجاونییە، بەلاّم تائێستەش بـەڕەنگێکی کـراوەو زیـان بـەخش لەقەڵەم ئەدرێت، ئەو کەسانە کە ڕقیان لـەم ڕەنگەیـە بـەهۆی گرفتێکـەوە یـان بەهۆی کارەساتێکەوە ڕقیان لێیەتی. ئـەکرێت ئەوکەسـانە تـوڕەبن یـان ڕقـی خۆیـــان ئەشـــارنەوە یـــان کەســـانی خاوخلیچکن.

ژنانی سوور ڕەنگ

(ژنی کلاّوسور – نـەك پـانتۆڵی دەڵـپ و کـورتی لەسـەر ئـەژنۆ) ئـەوە قـسەیەکی کۆنە لەسەر ئەو ئافرەتانـەی کە حـەزی سێکسیان هەیەو ڕەنگی سورئەپۆشن، بـــەلاّم لەڕۆژهەلاّتـــدا ســـور ڕەنگـــی زەماوەندو هاوسەرگیریە. بوکی چینی پـــانتۆڵی حـــەریری ســـوریان لەبـەرکردووە، بەهاوسـەرگیری وتـراوە (بابـەتی سـور)، هـەروەها لەهندستان و

تبت ئاماژەیە بۆ توانای لەڕادەبەدەری ژنان و توانای سێکسی.

ڕەنگی زەرد

ڕەنگی زەردی دیار بریتیە لەڕەنگی تیشکی خۆر، بەشێوەی ڕەنگی سور جەستە دەوروژێنێ، بەڵام کاریگەری ڕەنگی سور جێگیرە، بەڵام ڕەنگی زەرد گۆڕاوە، کاریگەری لەسەر تاکەکان جیاوازە هەرکەسەو بەگوێرەی خۆی.
ڕەنگی زەرد زیاتر ڕەنگی ئەقڵانەیە، واتە (بەکاردێت هەستی ئەقڵانەوئەقڵ پەرستی)، ڕەنگی هیواو داگیرکاری و دابڕکارییە، ئەو کەسانەی ئەم ڕەنگە ئەپۆشن کەسانی تایبەتن و کەسانێکن لەبیرۆکەکەیاندا داهێنان کارن وزەیەکی زۆرو لەپێشینیان هەیە پێویستیان بەکاری سەرنج ڕاکێشەو گرنگی بەبیرۆکەی تازە ئەدەن.
لای منداڵان وەکو ڕەنگی سور ڕەنگی زەردیش باوو خۆشەویستە – هەربۆیە منداڵانی تازەپێگەشتو ڕەنگی زەردی کاروە ئەپۆشن، بەم هۆیەوە پەیامی خۆدەرخستن و پێنەگەشتوی دەدەنە دەوروبەریان.

ڕەنگی ئاڵتونی و زەردێکی ئاڵتون باوو (= ئۆکسیدی ئاوی) تایبەتە بەکەسێتی گەش بین، وە ئەم کەسانە زیاتر توانا و چالاکیان زۆرەو هەستێکی ساغ و پێگەشتویان هەیە، بۆیە هەمیشە پارێزگاری دەکەن لەدانایی و داهێنان و توانای ئەنجامدانی کاری قورس.
ئەو کەسەی ڕقی لەڕدنگی زەردە کەسێکە ڕقی لێدێت (هەست و بیرۆکەکانی بپشکنرێن) بەردەوام لەگەڵ ترسدایە بێهیوای دووری داوە.

ڕەنگی شینی ڕاستەقینە

شین ڕەنگی هێمنی و ئاشتیە، ڕەنگی ئەو پارچە زەویانەیە کە لەسەر مانگەوە دیارن ڕوی سەر زەوی نیشان دەدەن، ئەو ڕەنگەیە کە پەیوەستمان کردووە بەئاوی دەریاکانی سەر زەویەوە، تایبەتمەندیەکانی ئەم ڕەنگە بریتیە لە (مێینەیی – جێگیری – وەفاداری – ڕاستگۆیی و نیازپاکی و پاك داوێنی و بەپیتی و بوذیەکان پێیان وایە ڕەنگی شین ڕەنگی (بێ

کۆتاییە)، دادەنرێت بەنموونەیی ترین ڕەنگ بۆ لێوردبوونەوە.

ئەوەش ڕوون بۆتەوە کە قوڵ بوونەوە لەڕەنگی شین فشاری خوێن کەم دەکاتەوە، لێدانی دڵ هێوردەکاتەوەو پشوودەدات بەمرۆڤ، ڕەنگی شین کاریگەری زۆرە لەسەر هێورکردنەوەی جەماوەرێکی تووڕەو بێتاقەت.

سێبەری ڕەنگی شین کە بۆ خۆی جۆرێکە لەخۆبەدەستەوەدان، بەڵام ئەوڕەنگە شینە نییە کە لەڕەنگی ئاوی دەریای سپی ناوەڕاستە، بەڵکو شینێکی خۆڵەمێشیە، ئەو کەسانەشی ئەم ڕەنگە بەکاردێنن زیاتر کەسانێکن لەئاست تواناکانیاندا خۆیان بەدەستەوە داوە، هەرگیز تاقەتی ئەنجامدانی کاری نموونەییان نییە، بەتایبەت لەکاتی ئێستایاندا.

بەڕێزو پاك و یاسایی

سێبەری ڕەنگی شینی دەریایی بەتەواوی میلیەو لەلای چاکەتی پیاوان ڕەنگ ئەداتەوە. هەر پیاوێك زۆر ئەم ڕەنگە بپۆشێ مانای وایە بێماندوبوون حەزلەئیشکردن ئەکات، هەندێك هەستیاری هەیە لەلایەنی سۆزداریەوە، ئەوانەی کەسی خاوەن پیشەی یاساین و ئەم ڕەنگانە لەبەردەکەن میزاجێکی توندی یاساپەرستیان هەیە حەزدەکەن بڕێکی کەم هاوڕێیان هەبێ نەك لەناو ئاپۆرەی ناسراوەکانیدا ون بن.

هەندێکجار کەسێك کاتێ هەست دەکات لەژیانیدا بوونەتەکەسی تایبەتمەند بەجۆرێك لەجۆرەکان بەبالای ڕەنگی شیندا زۆر قسەهەڵدەدەن، پیاوانی پۆلیسی لەبەریتانیا چاکەتی شینی تاریك لەبەردەکەن، ڕەنگی شین ڕەنگی حیزبی (پارێزگارانە، محافظین) بۆیە ئەم ڕەنگە دەروونییەیان هەڵبژاردوە وەکو هێمایەك بۆ سەربەستی خۆیان.

ڕەنگی شینی کراوە زۆر کاریگەری لەسەر ڕەنگی شینی بنەڕەتی کەم دەکاتەوە، لەڕووی دەروونییەوە سەرقاڵی دروست ناکات بۆ مرۆڤ، ئاماژەیە بۆ کەسێکی کارکەری ماندونەناس و زۆریش حەزی لەسەلماندنی خۆی نییە، بەڵام گەر

ویستت سەرۆک یان کاربەدەست دەرکەویت زۆر شین بەکارمەهێنە، بەڵام بەرێژەیەکی زۆریش مانای وشکی جیابوونەوەیەکی ساردوسڕ دەگەیەنێ.

ڕەنگی سەوز

ڕەنگی سەوز ڕەنگی شانشینی ڕووەکەکانە، بەمانای گەشەدێت، واتای بەپیتی و ژیان دەگەیەنێ. کەچی هەندێک کەس زۆر ڕەنگی سەوز بەکارناهێنن، چونکە وادەزانن تەنیا بۆ منداڵی ساوا ئەم ڕەنگە بەکاردێت، پێویست ناکات کەسی گەورە لەبەری کات. سەرەڕای ئەوەی ڕەنگێکە پەیوەستە بەسیحرو جادوگەرییەوە. بەڵام ڕەنگی سەوز ڕەنگێکی پیرۆزە لەئیسلامدا، پەیوەستە بەدورگەی (ئایرلەندای زمرووتیەوە) وەکو ڕەنگی ئەو دورگەیە ناسراوە.

ئەو کەسانەی ڕەنگی سەوزبەکاردێنن لەوانەیە خاوەن کەسێتیەکی لادێ نشینی و کوێستانی بن، ئەو خەمەشیان لەلا ئاشکرایە کە سەرزەوی و ژینگەکەی توشی هاتووە، کەسانی ڕوون قسەن، قسەیان لەڕووە بەخۆیاندائەنازن، لەوانەشە دوودوڵیەکی دەماریشیان هەبێت، هەمیشە خەونیان هەیە بۆ ژیان و هەوڵی بەدەستهێنانی ئەدەن، ئەگەر زانیان هەستەکانیان ڕێگرە لەپێشکەوتنیان یەکسەر ئەیشارنەوە، چونکە کەسانی ئارامگرن و پشودرێژن و بێماندووبوون هەوڵ دەدەن، زیاتر کار بەبیرۆکەی چاکسازی دەکەن بۆ کۆمەڵگەو ژیانی تاکەکان.

زۆر ڕۆچوون لەبەکارهێنانی ڕەنگی سەوزدا لەوانەیە هەستێکی ساردوسڕو وشک لەکەسەکەدا دروست بکات، ئەکرێت لەدژی کەسانی ساردوسڕ بەکاربهێنرێت، ئاماژەشە بۆ دودڵی و ڕاڕاییەکی بەرز، لەوانەیشە هۆکارەکەی ئەوەبێت کەس زۆر لەناوژینگەی شاردا تواوەتەوە، ئەگەر ڕەنگی سەوز بەکاردێنی ئاگاداربە بزانە بەچ شێوەیەک ئەو ڕەنگە لەگەڵ تۆدا ئەگونجێت، ئەگەر ڕەنگی گیایەک گەڵایەکت نەدیوەو چەند هەفتەیەک

تێپەڕیوە بڕۆ لەباخی گشتیدا چاوێك بەسەوزی گەڵاو داروودرەختەکانیدا بخشێنە، بەڵام ئەوکاتە کە تەنگەژدیەکی دەرونیت هەبووە.

(ب)

زمانی قژ:

قژوهێماکانی هەزاران ساڵە تەمەن ئەگوزەرێنن، لەوانەیە هیچ شوێنێکی جەستەمان هێندەی ئەم شوێنە توشی گۆڕانکاری نەیەت لەڕوی جوانی و گۆڕین تێکەڵ بوونی بەلایەنی خورافات.

قژی ژنان

قژ لەلای ژن و لەلای پیاو بەشێوەیەکی هاوسەنگ پەیوەستیەکی پتەوی هەیە بەلایەنی سێکسیەوە، هەندێك لەئاینەکان دەرخستنی قژیان بەگوناهو مەترسی داناوە چ بەئاشکرابێت یان لەکاتی پەرستنابێ.

بەو پاساوەی کە ئەم قژە هەستە نزمو ئاژەڵیەکانی پیاو ئەجوڵێنێ و سەرئەنجامی کارەکە باش نابێت، گومان و دودڵی بەسەرانسەری جیهانی کردۆتەوە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ وروژاندنی لایەنی سێکسی لەڕێگەی تێڕوانینەوە.

بەشێوەیەکی کۆن و کلاسیکی وتراوە ئەو ژنەی قژی درێژبێت زیاتر لایەنی سێکسی هەستیارەو سەرنج ڕاکێشترەو گەرم وگوڕترە، بەڵام زۆرجار ئەم قسەیە وادەرناچێت، لەکاتی شۆڕشی فەرەنسی و بیستەکانی سەدەی بیستەمیشدا قژی کورت لای ژنان مانای توانایی و ئازادی دەگەیاند، جۆرێك بوو لەپەیوەست نەبوون بەنەریت و دابە باوەکانی کۆمەڵگاوە. گیانێکی ئازادی خوازانەی کرابوو بەبەردا.

ئەمڕۆ کە هەموو شتێ گۆڕانی بەسەردا هاتوە قژی کورت زیاتر ئاماژەی بۆ کاری منداڵانی هەرزەسیفەت (کەسێك منداڵی تێپەڕاندوە حەزی لەیاری منداڵانەیە) یان هەستێکی پاك و خاوێنی دەگەیەنێ یان هەستێکی حیزبی (ڕادیکاڵانەیە – سەربەخۆوانەییە) یان

ڕەتکردنەوەی هەندێك هێماو ئاماژەی ژنانەیە لای کەسەکە، بەڵام کە کاتێك جلوبەرگی نەرمو پیاوانەی لەبەرکردو قژی کورتبوو زۆر بەجوانی دەردەکەوێت کە ئافرەتە.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر ژنێکی قژ درێژ قژی خۆی کورت کردەوە بزانە بەگۆڕانێکی دەرونیدا تێپەڕدەکات، شتێ لەو ژنە ڕوویداوە، ئەگەر ژنەکە لەپەیوەندیەکی ڕاستەقینەدابێت لەکاتی ئێستایدا حەز بەو کارەناکات.

بۆیە زۆرجار ڕەنگو ڕوو دەرکەوتەی دەموچاو کاریگەری زۆری هەیە لەسەر بەدەستهێنانی کارێك یان لەدەستدانی کارێك.

بۆیاخکردنو گۆڕینی ڕەنگی قژیش بەهەمان شێوە ئاماژەیە بۆ گۆڕانێکی گەورە لەدەرکەوتەی کەسێتی لەکەسەکەدا، یان حەزێکی زۆری لادروستبوە بۆ گۆڕانکاری، بیرۆکەو تایبەتمەندی ئێمە لەسەر ئافرەتانی مژدەدەرو گەنم ڕەنگو قژسور شتێکی زۆر سەرپێییە، بەڵام هەندێك جار باوەڕمان پێیەتی داکۆکیشی لەسەر دەکەین، لەڕێگەی ڕاگەیاندنو سەراپای لقەکانیانەوە بەردەوام ئەدرێتەوە گوێماندا، بۆیە پێش قسەکردن لەسەرمانە بەباشی بیری لێ بکەینەوە.

ژنانی قژکاڵ، گەنم ڕەنگ، قژکورت

واباسەکەن، کە ژنانی قژکاڵ زیاتر حەزیان لەڕابواردنو کەیفو سەرگەرمکردنە، جێگای سەرنجن جوانو شەنگو شۆخن، ژنی قژکاڵ لەلای پیاوان واتای پێگەوپایە ئەگەیەنێ یان هێمایە بۆ گەمژەو کەم ئەقڵیو بەزۆری بەلای حەزی سێکسیدا دەگەڕێت.

لەلایەنی دووهەمدا ژنانی گەنم ڕەنگ بەکەسانی جدیو ڕێكو پێك ناویان دەرکردووە، توانای ئەقڵییان تێکەڵە لەگەڵ هەست و سۆزدا، سروشتێکی شەرانگێزییان هەیە لەکاتی چاوپێکەتنەکاندا زیاتر ژنانی گەنم ڕەنگ ئەبینەوە، چونکە ئێمە بەکەسی پێگەشتوو زیرەکیان دائەنێین.

ئەو ژنانە قژیان سورە وەك قژکاڵەکان سەرنج ڕاکێشن لەڕووی ئارەزوی

سێکسیەوە، زیاتر لەژنانی گەنم ڕەنگ دەچن، بەڵام زیاتر ڕەنگە سورەکە ڕاوەستاوە. سێبەری قژی سور یان ئەوژنانەی کە قژێکی گەنمی تاریک یان سوریان هەیە هەستیان زۆر بەهێزە، بەڵام ژنانی قژسوری سێبەرداروڕەنگ کراوە زمانێکی توندو گاڵتەئامێزیان هەیە، بەڵام بەگشتی ژنانی قژسور خاوەنی میزاجن.



ئەم کۆدو وتە نهێنی ئامێزانە بەسەر پیاوانیشدا ئەچەسپێن لەگەڵ ئەوەش پیاوانی قژکاڵ لەژنان زیاتر تووشی تەنگو چەڵەمەدەبن. ئەمان نیشانەو تایبەتمەندیەکانیان دژیەکن.

ئافرەتانی خاوەن قژی سور میزاجین بەقوڵی ڕۆئەچن لەناو هەستەکانیاندا ئەم کاردشیان بەگوێردی ڕوونو تاریکی قژیان ئەگۆڕێت).



ژنانی گەنم ڕەنگو قژزەردی کاڵ خاوەن تایبەتمەندی دژیەکن، قژکاڵەکان لەگەڵ هەموو کەسێکدا

نـەرمونیان و خۆبـادان بەکارئـەهێنن هەمیشە حـەزیان لـەڕابواردن و کـەیف خۆشیە، لەگەڵ هەرکەس چاوپێکەوتن بکـەن کاریگـەری لەسـەر دروسـت دەکەن.

پیـاوانی قـژکاڵ نـاتوانن ململانێـی پاڵـەوانی گـەنم ڕەنـگ بکـەن و نـاتوانن پێش کەسانی ڕۆمانسی بکـەون، قژی ڕەش واتــە ئــەو پیــاوە خــاوەن ڕابوردویەکە، لەوانەیە بەهێزو بێدەنگ بێـت، بـەڵام بەدڵنیاییـەوە پیاوانـەو مـەردە، (ڕت بتلـر) ئەکتـەر ئـەکات لەڕۆڵی (گـدرك گیـبڵ) لـەفیلمی (ذهـب مـع الـریح) زۆر کاریگـەری لەسـەر ئافرەتـان دانـاوە). بـەڵام وادیـارە کەسانی گەورە زۆر بەجدی باسەکەیان نەگرتوە. چونکە ئێمـە ئـەم ڕەنگـەمان پەیوەستکردووە بەمنداڵانەوە، زۆرجار والـەپیاوانی قـژکاڵ ئـەڕوانین کـە کەسـانێکی ڕاڕاو دودڵـن، زۆرێـك لەئەکتەرەکان قژکاڵن ئەمە لەگەڵ ئەو قسەیەدا یەکدەگرێتەوە کە دەڵێ قژی کاڵ بـۆ دەموچـاوی کـاڵ، بـەڵام ئـەم کەسـانە هـەمووکاتێك کـەمترین وزەی خۆیان سەرف دەکەن تاکو باوەڕکردو ڕازیبوودەرکەون.

پیـاوە ڕەنـگ ئەسمـەرەکان زیـاتر بەپیاومـەرد دائـەنرێن زیـاتر پـشتیان پێدەبەسترێت، پیاوانی قژسور خاوەن هەسـتێکی خـراپن، میزاجیـان وەکـو گـەردەلوول نییـە، بەڵام هەندێك جار بکوژو وێرانکـەرە، زۆر کەسیش باوەڕ بـەم جـۆرە پیاوانـە ناکات وائـەزانرێت کـە کەسـی ڕاڕاو نـاجێگیرن، بـەڵام زۆرجـار ڕاسـت نـین ئـەو قـسانە بۆیـە بەتـەنیا بڕیـاردان لەسـەر ڕەنگـی قـژو بیرکردنــەوە لەلایەنــەکانی دیکــەی جەسـتە هەڵەیــەکی گەورەدروسـت دەکات.

ڕیشی نامۆو سمێڵی پیاوانە

زۆرجار پیاوان ماکیاژ بەکارناهێنن. بەڵام ئەتوانن گەشە بەجوانی دەموچاویان بدەن وادیارە ڕیش و سمێڵ ژیانێکی تایبەتەو پەیوەستە بەکەسەکانەوە، هەرشێوازێك لەوانە کۆمەڵێ پەیامی ئاڵۆز ئەداتە ئەوکەسانەی کە دەیبینن. هەندێك کاتیش ئەم ڕیش و سمێڵە مانای سیاسی لەخۆگرتوە. لەڕۆمای کۆندا بەتەنیا (بەربەرەکان) ڕیشیان نەدەهێشتەوە لەسەدەی (١٩) دا ڕیش و سمێڵ بوو بەهێمای دەسەڵات وهێز. بەڵام ئەمڕۆ پەیامەکە ئاڵۆزبووە جۆری دەموچاو قژو ڕیش وسمێڵ کە پێکەوە گرێدراون. دەبێ ئەوەش بزانرێ چۆن مامەڵەی لەگەڵدائەکرێت، قژی نارێك پژاو واتە نامۆیی لەڕەفتاردا، زۆرجاریش یاهونەرییە یان زانستی، کەسێکە ئەم شێوازە بەکاردێنێ زیاتر گرنگی بەلایەنی دونیایی دەدات، سمێڵی پڕوبریقەدار ئامارەیە بۆ بوون بەکەسێکی ناوازەو تاك و تەنیا وەکو سمێڵی (ڤان دایك)، بەڵام ئەم کەسانە بەئاگان دەربارەی خۆیان لەوانەشە کەسانی شانۆیی بن، ئاگاداری ئەو ڕوداوانەن کە خۆیان پلانی بۆ دائەنێن و ئەیانەوێت ڕووبدات.

قژی ڕوبەڕوی دەموچاوی جۆرێك لەنەخۆشی دروست دەکات بۆ کەسەکە کە ناوی (لایشمانیا الدرنی) یە یان پەیوەستە بەو هەڵوێستەیەی کە هەیە، ئەو پیاوانەی ئەم نیشانەو ئامارژە سێکسی و ڕەگەزیانەیان نییە واوەصفی ئەو کەسانە دەکەن کە هەیانە، گوایە ترسنۆك و کەم غیرەتن و پیاونین. (داچکردنی پیاوێکی بێ سمێڵ وەکو خواردنی هێلکەیەکی بێ خوێیە)، بەڵام هەندێك حەزی لێدەکەن وابێ و هەندێك ژنیش حەزدەکەن هێلکەکە بێ خوێ بخۆن.

ئەمڕۆ قژی هەیەو بەیانی دیارنامێنێ

هەندێك پەیامی دیکە هەیە کە ئەکرێت سودی هەبێ بخوێنرێتەوە لەکاتی تاشینی ڕیش و سمێڵ لەلای پیاوان لەکاتی بۆنەو ئاهەنگەکاندا، بۆچی

پیاوێك بڕیارئەدات ڕیش و سمێڵی بتاشێت؟ ئەگەر ئەسەرەتای هەرزەیی و تەنانەت ئەگەر لەکۆتایی تەمەنی هەرزەکاریشدا بێت حەزئەکات بچێتە ناوگروپێکەوە کە بێ ڕیش و سمێڵ بن یان وایدانێ کە ئیتر ئەم پێگەشتوە، لەوانەیە نهێنییەکی هەبێت لەوانەیە نازین و بەخۆداهەڵدان بێ یان وایدانێن ئازادبوونە لەگشت کۆت و بەندەکان.

بەڵام لەناوەڕاستی ژیاندا ئەگەر ئەم کارە درێژەپێدا لەوانە لەکاردەربکرێن ژن و ماڵ و منداڵی لەدەست بدات تەمەنی (٣٨ – ٥٠) لەوانەشە سیاسەت و ئاینیشی بگۆڕێت، ئەم گۆڕانکاریانە هەمیشە بەردەوامن، دەبینین هەرکات حاڵ و وەزعی کەسەکە باشبوو چ لەناوەو چ لەدەرەوە یەکسەر ڕیش وسمێڵی ئەتاشێت.

زۆرجار ئەوکەسانەی لەپڕ ڕیش و سمێڵیان ئەتاشن لەلایەن کەسە نزیکەکانیشیانەوە ناناسرێنەوە، لەوانەشە نییەتی وابێت کە هەندێك گۆڕان دروست بووبێ لەژیانی ئەوکەسەداو بیەوێت دەریخات یان وای دەرخات گەنجەو کەسێکی سەرکەوتوە.

(وێنەی ڕیش و سمێڵەکان، پیاوان زۆرجار ماکیاژ بەکارناهێنن، بەڵام ئەتوانن جوانی دەموچاویان گەشەپێبدەن، ڕیش و سمێڵ وادەردەکەوێت تایبەتە بەژیانی کەسەکەوە. پەیامێکە بۆ ئەوکەسانەی دەیبینن لەنیودی سەدەی (١٩) دا ڕیش و سمێڵ هێمای دەسەڵات و پلەوپایەبووە، بەڵام ئەمڕۆ ڕیش وسمێڵی پڕاوو واتە ناموێی لەرەفتاردا ڕیشی پاك وتەمیز واتە کەسەکە ئەیەوێت جیاواز دەرکەوێت لەخەڵکانی دیکە).

ئەگەر وەکو هێمایەکی شۆڕشگێڕانە هەر لەبنەماوە سمێڵی ئەتاشی دواتر ئەم هەستەی ناداتێ ئەو ڕیش و سمێڵەی، بەڵام هەرچۆنێك بێت وشەی گۆڕان یان گۆڕانکاری کلیل و بەڵگەیە بۆ پێشبینیکردن، بەڵام ئەگەر لەگەڵ ئەم جۆرە پیاوانەدا تێکەڵبوویت و ڕۆچویت ئیتر پێشبینی ئەوشتانەبکە ڕوبدەن کە هەرگیز پێشبینیت نەکردووە.